



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Stufato Variato

Türlü Güveci



30 fagioli freschi
2 melanzane
Una zucca
Due patate
6 pepe italiane
1,5 bicchierini olio di girasole
3 cipolle
Due cucchiaini di sale

I fagioli si puliscono e si lavano poi italiano larghezza di 2 dito poi melanzane si sbucciano e si mettono nell'acqua salata per aspettare circa per mezz'oretta dopo si levano dall'acqua e si tagliano in rotonde. Le zucche sbucciano e poi si tagliano come melanzane.

Cipolla si tagliano infine e poi si levano i semi delle pepe e si tagliano in grosse poi si sbucciano le patate e si tagliano dimensione di noce dopo si sbucciano i pomodori e si tagliano in modo di dado.

Nella porte basso inferiore si mette un'pò cipolle alla sopra si mette fagioli alla sopra si mette pepe pomodoro poi si mette la patata alla sopra si mette di nuovo la cipolla poi pomodoro e dalla sopra si mette melanzana insieme con cipolla e pomodoro rimasto.

Ultimamente si pizzica la sale insieme con olio di girasole poi lo stufato preparato si mette sul fuoco alto e si cucina circa per 10 minuti dopo il fuoco si bassa e si continua a cucinare circa per 1,5 ore.

Dopo fuoco e non si apre il coperchio circa per 15 minuti dopo si miscelano senza fastidiare le verdure e si mettono nei piatti da servire.

Nota: Questa ricetta si può cucinare anche nella pentola a pressione però se si cucina nello stufato le verdure danno il gusto di più.