



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

Zucca Svenuta

Kabak Bayıldı



6 zucche
3 cipolle
3 pomodori
10 spicchi d'aglio
9 cucchiaini olio d'olive
Un cucchiaino di zucchero
Un cucchiaino di sale
Per la sopra:
6 -7 aneto

- # Le zucche si lavano prezzi luciano poi si tagliano dal messo lunghezza in due. Poi si fa uscire dentro con il cucchiaino. Pps levati si mettono ad una parte e si macinano.
- # Poi le zucche preparate si silano nel vassallo oliato alla sopra si mette olio di olive. Poi il vassallo preparato si misery cenere forno riscalda tua 200 gradi si cucinano finchè ammorbidiscono le zucche.
- # In questo momento si preparano i materiali per interno. Nella padella si mette olio di ulisse quando riscalda si aggiungono le cipolle tagliate in rotonde.
- # Quando le cipolle diventano trasparente si aggiunge aglio tagliato tra 5 minuti sia aggiungono i pomodori tagliati.
- # Quando pomodoro diventa coerenza di salsa sia aggiungono i pezzi levate della zucca sale e zucchero si cucinano finchè ammorbidisce interno di zucca.
- # Poi le zucche a rossi te ne va dal forno poi in mezzo si mette dalla miscelata preparata.
- # Poi si rimette nel forno riscalda tor 190 gradi e si cucina cerca per 15 o 20 minuti ancora.
- # Si prende il caldo nel piatto da servire poi alla sopra si pizzica aneto.
- # Si portal tavolo fresco oppure freddo.

Nota: Zucca svenuta si puo preparare anche senza sbuciare le zucche.