



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

Riempimento di Melanzane con Olio d'Olive

Zeytinyağı Patlıcan Dolması



8 melanzane
1, 5 bicchieri di riso
2 cipolle
Mezzo mazzetto di prezzemolo
Mezzo mazzetto d'aneto
Un cucchiaino di menta secca
Mezzo cucchiaino salsa di pomodoro o pepe
Un bicchiere olio d'olive
Un cucchiaino di pepe nero
Un cucchiaino di zucchero
1, 5 cucchiaini di sale
Due bicchieri d'acqua
Per la sopra:
2 pomodori

- # Le melanzane si tagliano in qualche pezzo senza sbuciare. Poi si prendono dentro con cucchiaino. E dopo si fanno aspettare circa per mezz'ora nell'acqua salata.
- # La metà olio d'olive si mette nella pentola quando riscalda si aggiungono pistacchi ed uva d'ucello e poi si arrossisce finchè cambia il colore.
- # Poi si levano pistacchi ed uva d'ucello e dopo si aggiunge l'altra metà olio d'olive.
- # Alla sopra si aggiunge cipolla tagliata in fine. E si arrossisce finchè cambia il colore. Poi si aggiungono riso lavato, pepe nero, sale e zucchero si arrossiscono circa per 5 - 6 minuti.
- # Dopo aver messo la salsa si aggiungono menta, aneto e prezzemolo si miscelano e si leva dal fuoco senza aggiungere l'acqua.
- # Poi si coperta il coperchio di pentola. E si cucina circa per mezz'ora.
- # Poi la miscelata preparata si riempisce dentro delle melanzane senza schiacciare.
- # Sopra si coperta con il pomodoro e si fila in verticale nella pentola e si coperta il coperchio.
- # Si inserisce sul fuoco medio e si cucina circa per 8-10 minuti. Poi alla sopra si aggiunge 2 bicchieri d'acqua calda e si cucina sul fuoco medio circa per 20 -25 minuti.
- # Si servirsi caldo o fresco.

Nota: Se si coprono bene con foglio alluminio interno di melanzane e dopo si cucina nel forno riscaldato a 180 gradi si può usare nella preparazione insalata di melanzane.