



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

Ripieno di Zucca alla Verdura

Sebzeli Kabak Dolması



8 zucche rotonde
2 patate
2 carote
1 bicchiere pisello sciolto
1 cipolla
1,5 bicchieri olio d'olive
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero
1 bicchierino d'acqua

- # Le zucche si lavano bene e si leva la parte testa. Poi interno si leva con cucchiaio.
- # Le cipolle si tagliano in fine e si arrossiscono nella pentola con olio di olive.
- # Alla sopra si aggiunge carota tagliata in dado e tra 5 minuti dalla carota si aggiunge patata tagliata in dado.
- # Le patate quando diventano le morbide si aggiungono interno di zucca, sale, zucchero e piselli si cucinano circa per 10 minuti.
- # La miscelata preparata si riempisce dentro delle zucche poi si coprono bene con la parte tagliata. E si filano nella pentola poi alla sopra si mette l'acqua .
- # Si cucinano sul fuoco medio finchè le zucche diventano morbide.
- # Servirsi in fresco o caldo.

Nota: Nella preparazione di questa ricetta si può usare anche zucchine.