



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

---

## Ripieno di Melanzane Secca con Bulgur

Bulgurlu Kuru Patlıcan Dolması



35-40 melanzane secche  
2 bicchieri di bulgur per risotto  
1 cipolla  
1 cucchiaino salsa di pepe  
8 -10 aneto  
1,5 bicchierini olio d'olive  
1 cucchiaino di menta secca  
1 cucchiaino di pepe nero  
3 bicchieri d'acqua  
2 cucchiaini di sale

- # Le melanzane si bolliscono nell'acqua salata finche diventano morbide.
- # Si prepara la miscelata d'interno. La cipolla si taglia in fine e si arrossisce i sime con un bicchiere olio d'olive.
- # Alla sopra si aggiungono bulgur levato e si miscela per qualche minuti. Si aggiungono gli altri materiali oltre d'acqua.
- # Ultimamnete si aggiunge 1 bicchiere d'acqua. E si miscela ancora per un'pò. Poi si coperta il coperchio e la miscelata preparata si lascia a riposare circa per 20 minuti.
- # Poi dentro delle melanzane bollite si riempisce dalla miscelata preparata.
- # Poi le melanzane si filano nela pentola . Alla sopra si mette mezzo bicchierino olio d'olive rimasto.
- # Dopo aver cucinato per 5 minuti alla sopra si aggiunge due bicchieri d'acqua calda.
- # Poi si coperta il coperchio e si cucina sul fuoco medio circa per 35 minuti.
- # Servirsi in caldo o fresco.

**Nota:** Melanzana secca si può bagnare anche una notte prima per avere morbido.