



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

Pilaki di Triglia di Fango

Barbunya Pilaki



Due bicchieri triglia di fango
2 cipolle
2 carote
2 pomodori
6 cucchiari olio di olive
Un cucchiaino di zucchero
2 cucchiaini di sale
Per la sopra:
Mezzo mazzetto di prezzemolo
Un limone

- # Triglia di fango sibania una notte prima poi si leva alla sopra si mette 1,5 bicchiere d'acqua il giorno dopo si bolisce nell'acqua stessa finché diventa morbida.
- # Nella pentola si mette olio di olive poi si aggiungono le cipolle tagliate quando le cipolle diventano trasparenti si aggiungono carota tagliata incubo e si arrossisce circa per 20 minuti.
- # Poi si aggiunge patate tagliate come carota e si continua a cucinare circa per 5 minuti.
- # Poi nelle miselata si aggiungono triglia di fango bollita zucchero e due bicchieri d'acqua di bollimento poi ti pizzica sale.
- # Poi ricoperta il coperchio di pentola così si cucina circa per 20 o 25 minuti. Poi si lascia a riposare circa per mezz'ora nella pentola stessa.
- # Triglia di fango prende nel piatto da servire alla sopra si schiaccia succo di limone e si pizzica prezzemolo macinato.
- # Si porta al tavolo fresco o freddo.

Nota: Si può preparare ugualmente anche pilaki di fagioli secche.