



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

---

## Patata alla Lenticchie

Mercimekli Patates



6 patate  
Un bicchiere di lenticchie verde  
Una cipolla  
Un cucchiaino salsa di pomodoro  
Due pepe italiane  
4 bicchieri d'acqua  
1,5 bicchierini olio di girasole  
Un cucchiaino di sale

# Una notte prima si lavano le lenticchie poi si bagnano insieme con 4 bicchieri d'acqua il giorno dopo si bolisce con l'acqua se stessa finché diventano morbide.  
# La cipolla si taglia infine poi si arrossisce finché cambia il colore insieme con una, 5 bicchieri di olio girasole.  
# Alla sopra si aggiungono salsa e pepe tagliate infine si arrossiscono finché le pepe aggiunte diventano morbide poi si aggiungono lenticchie bollite e sale si cucinano circa per 5 minuti poi si leva dal fuoco.  
# Poi le patate si lavano e si sbucciano poi si tagliano in forma di mezzo Rotondo dopo si mettono in una pentola grossa alla sopra si aggiunge la miscelata di lenticchie.  
# Poi ricoperta il coperchio di pentola e si inserisce sul fuoco medio e si cucina circa per mezz'oretta.  
# Si porta al tavolo in caldo.

**Nota:** Nel momento di bollimento lenticchie verde se sopraggiunge un cucchiaino di cumino si può eliminare il gas che sta nello stomaco.