



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

Rotolamento Foglie d'Uva con Fagioli

Kuru Baklalı Yaprak Sarması



75- 80 fogli d'uva
Un bicchiere di fagioli
Un bicchiere di grano
2 cipolle
2 pomodori
8 - 10 mente fresche
15 - 20 prezzemoli
Un cucchiaino di pepe nero
Un cucchiaino di sale
Un bicchierino olio d'oliva
Per interno
2 bicchieri d'acqua calda
Un cucchiaio salsa di pepe
Un cucchiaio olio d'oliva
Un cucchiaino di sale

- # 1 notte prima i fagioli e scissione si lavano poi si mettono insieme in una pentola alla sopra si aggiunge l'acqua che supera quasi due dite il giorno dopo si inseriscono sul fuoco e si cucinano finché escono le schiume e si succhia tutta l'acqua.
- # Le foglie si lavano e poi si buttano nell'acqua bollente e si bolliscono finché cambiano i colori.
- # In un'altra pentola si mette olio d'oliva e si aggiungono le cipolle tagliate dopo aver riscaldato olio d'oliva dopo alla sopra si aggiungono fagioli e scissione si arrossiscono insieme quattro o cinque minuti dopo se pizzica sale e si aggiunge pomodoro tagliato.
- # Quando il pomodoro cambia la forma si aggiungono Pepenero menta e prezzemolo si miscelano e poi si spegne il fuoco si coperta il coperchio e si lascia riposare circa per 10 minuti.
- # Le foglie si mettono sul piatto e parte grossa si mette dalla miscelata preparata e poi spiegano da parte destra e da sinistra del foglio poi si fanno il rullo dopo le foglie preparate si filano nella pentola parte piegate arriva sotto.
- # In una ciotola profonda si mettono l'acqua calda salsa sale ed olio si miscelano bene poi si svuota sopra delle foglie preparate dopo si coperta il coperchio di pentola e la pentola si mette sul fuoco e quando inizia a bollire il fuoco si regola a basso e si cucina circa per 25 o 30 minuti.
- # Dopo aver levato dal fuoco si rimane ancora interno di pentola circa per un'ora e si servirsi in fresco.

Nota: Nella questa ricetta si può usare per il posto di scissione anche bulgur.