



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

## Rotolamento Foglie d'Uva con Fagioli

Kuru Baklali 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.