



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

Triglia di Fango con Cannella

Tarçınlı Barbunya



Due bicchieri di triglia di fango
Due cipolle
2 pomodori
Una carota
Un cucchiaino di cannella
Uno zucchero quadrato
Un cucchiaino di sale
1,5 bicchierini olio d'oliva
Per la sopra;
4-5 prezzemolo

- # Le triglie si lavano una notte prima e si mettono nella pentola poi alla sua tra si mette all'acqua che supera 1,5 dito.
- # Il giorno dopo la pentola si mette sul fuoco e quando arriva al momento di bolle mentos i bolli ce circa per 20 minuti.
- # Dopo del tempo si cucina 80% delle triglie.
- # Le cipolle italiano in rotonde poi se prestano bene con la sale dopo carota si taglia inquadrato she's bruciano i pomodori e si tagliano incubo se levano i semi delle pepe e si tagliano in grosse.
- # Poi si aggiungono insieme carota e cipolla topo si cucinano finché ammorbidiscono bene le carote.
- # Poi si aggiunge te te e si cucina ancora per 10 minuti dopo si aggiungono i pomodori e si continuano a cucinare finché pomodori cambiano le forme.
- # Ultimamente si aggiunge la cannella zucchero ed olio di oliva e si cucina ancora cerca per 10 minuti e poi si leva dal fuoco.
- # Servirsi dopo aver fredda t'ho mezz'ora alla sopra si pizzica il prezzemolo.

Nota: Per il posto di cannella in polvere e può usare 10 cm di cannella bastoncino.