



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

---

## Miscelata d'Estate

Yaz Türlüsü



350 grammi di carne macinata tagliata incubo  
2 cipolle  
30 o 35 fagioli freschi  
Due patate  
Due melanzane  
Due zucche  
Due pepe da ripieno  
3 pomodori  
Un bicchierino olio vegetale  
Sale

# I mente le melanzane she's bruciano poi si tagliano incubo dopo si bagnano nell'acqua salata e così sia aspetta circa per mezz'oretta.

# Poi si puliscono bene i fagioli e si tagliano in due o tre pezzi dopo si tagliano zucche e patate dimensione di dado.

# Le cipolle si tagliano insieme e si sboccia noi pomodori poi si tagliano Inzago dopo si levano i semi delle pepe e si tagliano nella pentola si mette a olio vegetale quando riscalda se aggiungono le cipolle e sia Rossi sono poi si aggiunge la carne tagliata sia Rossi se finché lascia il liquido e poi risucchia.

# Poi si aggiungono con 5 minuti di tempo fagioli pepe patate zucchine melanzane ultimamente si aggiungono pomodori e si pizzica sale poi si coperte il coperchio di pentola e si lascia a cucinare circa per 30 - 35 minuti

# Si servirsi in caldo.

**Nota:** In questa tariffa non si usa l'acqua perché basta liquido del pomodoro.