



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

Minestrone di Grano Spezzato

Bulgur Çorbası



Un bicchiere di grano spezzato
Due cucchiaini di farina
Un bicchierino d'olio vegetale
Un cucchiaino di menta secca
Una cipolla
4-5 a pomodori
Due pepe di charlston
1 cucchiaino salsa di pomodoro
Abbastanza l'acqua
Sale

- # Sopra di grano spezzato lavato si aggiunge due o 2,5 bicchieri d'acqua cucina sul fuoco basso finché a grano spezzato succhia tutta l'acqua.
- # Nella pentola si mette a olio vegetale quando riscalda si aggiungono cipolle tagliate si arrossiscono bene.
- # Dopo saggio sono le tette levati semi si cucinano finché diventano bene morbide.
- # Alla sopra si aggiungono farina salsa e menta secca si miscelano per un po'.
- # Si aggiunge grano spezzato e si arrossiscono finché diventano bene solido.
- # Ultimamente si aggiungono 5-6 bicchieri d'acqua o brodo si pizzica sale e si miscela per una schiumata.

Nota: Minestrone di grano spezzato red una ricetta della zona di Mengen.