



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

Cavolfiore con Sugo

Terbiyeli Karnabahar



1 cavolfiore
300 gr di carne macinata
1 cipolla
1 cucchiaio di salsa
1 cucchiaino di salsa
1 cucchiaino di sale
1 bicchierino olio di girasole
3 cucchiai d'acqua calda
Per il sugo;
1 limone
1 uova
1 cucchiaio di farina

- # Primamente le cipolle pestate si arrossiscono nell'olio caldo.
- # Alla sopra si aggiunge carne macinata e si arrossisce.
- # Poi si aggiungono sale e salsa si miscelano.
- # Poi cavolfiore si lava bene e dopo si taglia e si prende in una pentola.
- # Alla sopra si aggiungono la carne miscelata insieme con l'acqua calda e dopo si coperte il coperchio di pentola e si cucina circa per mezz'ora. (tempo di cucina mento si può cambiare seconda del cavolfiore).
- # In questo momento si miscelano bene i materiali di sugo.
- # Poi prende per qualche cucchiaio dall'acqua di cavolfiore si mette nel sugo e se miscela poi il sugo preparato si aggiunge dentro di cavolfiore.
- # Si cucina ancora per 5 minuti.

Nota: Cavolfiore ed una verdura che non si fa vedere il colore di salsa se si volendo di avere una ricetta colorata si può aumentare la quantità di salsa.