



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

Padella di Tracia

Trakya Tavası



Mezzo kgi carne in dado di coniglio
1 cipolla
3 pomodori
2 pepe italiane
1 carota
1 bicchierino olio vegetale
1 cucchiaio salsa di pomodoro
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
Per la sopra;
1 tazza di yogurt
2 uova
2 cucchiari di farina
Mezzo cucchiaino di sale
1 bicchiere di formaggio grattugiato

- # Nella pentola si mette olio quando riscalda si aggiungono le cipolle tagliate e carne.
- # Quando la carne inizia diventare liquidata si aggiunge carota tagliata . Con distanza di 5 minuti si aggiungono pepe tagliate e pomodori.
- # Quando pomodoro inizia diventare liquidata si aggiungono sale e pepe. Si coperta il coperchio e si cucina circa per 20 minuti.
- # La carne si mette in uno vassoio e poi si aspetta di levarsi il vapore.
- # Per la sopra si.miscelano bene yogurt farina ed uova .
- # Poi si svuota sopra delle carne . Ultimamente si pizzica formaggio grattugiato.
- # Si inserisce nel forno riscaldato a 180 gradi. Finchè arrossiscono bene i formaggi.
- # Servirsi in caldo con tagliare in quadrato.

Nota: In questa ricetta non si può aggiungere la carota.