



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

---

## Padella di Maras

Maraş Tava



1 kg di carne in cubo di pecora  
4 cipolle  
1 kg di melanzane  
4 pomodori  
4 pepe  
6 spicchi d'aglio  
1 cucchiaio di salsa  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
4 cucchiari olio vegetale  
1 cucchiaino di sale  
1 bicchierino d'acqua

- # Le Le melanzane si sbucciano e poi si tagliano in 4. Poi si tagliano dimensione di dito e si mettono nell'acqua salata. Si aspettano circa per mezz'ora.
- # In un vassoio mezzo grande si mettono le carne poi cipolle pepe aglio pomodori e melanzane tagliate.
- # Si pizzicano sale e peperoncino a rosso. Poi la sopra si coperta con foglio alluminio.
- # Poi si inserisce nel forno riscaldato a 220 gradi e e si cucina circa per mezz'ora.
- # In questo momento si miscelano l'acqua olio e salsa. E poi si mette sopra padella maras.
- # Ppi il forno si regola a 190 gradi e così si cucina ancora circa per mezz'ora.
- # Servirsi in caldo.

Nota: Questa ricetta si prepara in Kahramanmaras con usare olio di coda aggiunto nella carne.