



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

Interno di Zucca

Kabakıçı



3 zucche
150 gr di carne macinata di pecora
1 bicchierino di bulgur
1 cipolla
2 pomodori
1 cucchiaino salsa di pepe
1 cucchiaino salsa di pomodoro
10 o 12 prezzemoli
10 o 12 aneto
1 cucchiaino di menta secca
1 cucchiaino di sale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1 tazzina di caffè olio d'oliva
1 bicchiere d'acqua

- # Le zucche si sbuciano e poi tagliano in fine oppure si grattugiano grosse.
- # Nella pentola si mette olio d'oliva. Dopo aver riscaldato si aggiungono le zucche e si cucinano finché diventano bene morbide.
- # In questo momento gli altri materiali si miscelano bene in una ciotola.
- # Poi la miscelata preparata si aggiunge sopra delle zucche e si cucinano circa per 15 minuti.
- # Dopo 5 minuti si aggiunge pomodoro sbuciato e si continua a cucinare ancora per 10 minuti . Fine del tempo. si leva dal fuoco.
- # Servirsi in caldo.

Nota: Questa ricetta si può preparare con i materiali esauriti ripieno di zucca.