



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 oolio d'oliva. Dopo aver riscaldato si aggiungono le zucche e sicucinano finchè 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.