



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

## Ripieno di Mezzo Carciofo

Yarım Enginar Dolması



4 carciofi  
8 cucchiaini di riso  
1 cipolla  
2 cipolle fresche  
1 cucchiaio uva d'uccello  
Mezzo bicchierino uva d'uccello  
1 zucchero  
1 cucchiaino pepe di giamaica  
Mezzo mazzetto di aneto  
5-6 menta fresche  
2 cucchiaini di sale  
1,5 bicchierini olio d'oliva  
1 limone

# Primamente si preparano i materiali di interno. Un bicchierino olio d'oliva si mette nella padella poi si aggiungono pistacchi e si arrossiscono dopo si aggiungono cipolle tagliate e si arrossiscono.  
# Dopo si aggiungono ho riso lavato insieme con uva d'uccello e si miscelano circa 5 e 6 minuti dopo si aggiungono zucchero pepe di Jamaica pepe nero sale menta cipolla ed aneto si miscelano.  
# Poi si coperte il coperchio di pentola e si leva dal fuoco si lascia ad aspettare circa per mezz'oretta.  
# In questo momento in una ciotola si mettono all'acqua e succo di limone.  
# Parte sopra di carciofo si taglia per 2 dite i gambi si sbucciano e le foglie non si levano completamente.  
# Carciofo si taglia in verticale e i peli si levano con il cucchiaio e dopo si mette dentro l'acqua limonata.  
# Dopo aver preparato tutti i carciofi si prendono dentro di una pentola e dalla sopra si mette l'acqua calda e succo di limone poi i carciofi si bolliscono finché diventano morbide.  
# Dopo si aggiunge i materiali preparati per interno se bisogno si può aggiungere ancora acqua.  
# Dopo si ricoperta il coperchio di pentola e si inserisce sul fuoco medio si cucina circa per 45 minuti.  
# Dopo del tempo la pentola si leva dal fuoco e si mette ad una parte per aspettare circa per mezz'ora e dopo alla sopra si mette l'altra metà d'olio d'oliva.  
# I ripieni preparati si prendono nel piatto da servire alla sopra si pizzica aneto macinato.

**Nota:** La freschezza di carciofi si capisce dai peli . I colori di peli se sono chiari i vuol dire che carciofi freschi.