



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

Ripieno di Carciofo zona di Smirne

İzmir Usulü Enginar Dolması



6 6 carciofi
1 bicchiere di riso
4 cipolle
1 cucchiaio di pistacchi
1 cucchiaio uva d'uccello
15-20 prezzemoli
15-20 rami di aneto
3-4 rami di menta fresche
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
1 bicchierino olio d'oliva
1 limone
Per la sopra;
5-6 rami di aneto
Mezzo bicchierino olio d'oliva

- # Le foglie di menta si macina insieme con prezzemolo ed aneto. La cipolla si taglia in fine.
- # Alla sopra si aggiungono riso pistacchi uva d'uccello pepe nero, sale ,olio d'oliva e 1 bicchiere d'acqua poi si miscelano.
- # Carciofi si inseriscono in una padella. Miscelata preparata si riempisce dentro di carciofi. Ai fianchi si mettono i pezzi di limone.
- # Dopo si aggiunge 1 bicchierino d'acqua e poi si coperta con foglio oliato e si coperta il coperchio.
- # Padella si inserisce sul fuoco medio e si cucina circa per mezz'ora. Dopo si aggiunge un po d'acqua e si cucina ancora per mezz'ora.
- # Poi si spegne il fuoco e si lascia per riposare circa per mezz'ora.
- # Dopo mezz'ora si apre il coperchio e si leva il foglio oliato e si aggiunge olio d'oliva e si pizzica aneto.
- # Si porta al tavolo caldo o fesco.

Nota: Differenza di questo ripieno è usare i materiali freschi e crudi.