



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

---

## Rotolo di Nomade

Yörük Dürümü



1 bicchierino di lenticchie rosse  
1 bicchierino di bulgur fine  
1 bicchierino di ceci  
1 cipolla  
1 bicchierino olio d'oliva  
1 cucchiaio di salsa  
4 cipolle freshe  
Mezzo mazzetto di prezzemolo  
1 cucchiaino di sale  
Piadina

- # Ceci e lenticchie si bolliscono separatamente.
- # Liquido di lenticchie si svuota. Poi si aggiunge bulgur fine. E si aspetta circa per 10 minuti.
- # la cipolla si macina infine poi si arrossisce insieme con olio d'oliva e dopo si aggiungono salsa e sale.
- # Ceci bollita si pesta con la forchetta.
- # Alla sopra si aggiungono lenticchie e cipolla poi si lascia raffreddare.
- # Ultimamente si aggiungono prezzemolo e cipolle fresche macinate si miscelano.
- # La miscelata preparata si mette al fianco di piadina poi si fa il rullo e servirsi.

**Nota:** La miscelata preparata se aspetta può diventare duro.