



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 cucchiaino 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.