



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

Rotolamento di Zucca

Kabak Sarması



5 zucche
1 cipolla
300 gr di carne macinata
1 bicchiere di bulgur
1 cucchiaino salsa di pomodoro
Mezzo cucchiaino salsa di pepe
1 bicchierino olio vegetale
Mezzo mazzetto di aneto
Mezzo mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaino di menta secca
2 cucchiaini di sale
1,5 bicchieri d'acqua

- # Le zucche si sbucciano e poi si tagliano in lunghezza.
- # Sopra il tavolo si mette uno straccio e sopra di zucche si pizzica sale e si mettono una sopra l'altro.
- # Così si aspettano circa per 20 minuti per diventare morbide delle zucche.
- # In questo momento le cipolle macinate e bulgur si miselano dopo alla sopra si aggiungono la metà di olio metà di salsa metà di menta secca e metà di prezzemolo così si impastano circa per 10 minuti.
- # Dopo sopra dei pezzi di zucche si mette un altro straccio così si leva il liquido delle zucche.
- # Dopo se prende mezzo cucchiaino dalla miselata preparata e si mette al fianco delle zucche poi si rotola e le zucche si fanno i rulli.
- # Dopo queste zucche si filano dentro di pentola parte piegate arriva sotto.
- # Dopo aver finito di rotolamento si miselano l'altra metà degli ingredienti e poi e si svuota sopra delle zucche.
- # Il coperchio di pentola si coperta e quando arriva al momento di bollire si abbassa il fuoco e si cucina per 25 minuti.
- # Dopo aver tolto dal fuoco si aspetta 10 minuti poi Servirsi.

Nota: Questa tariffa si può preparare anche con le melanzane.