



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

---

## Cibo Micirik

Micirik Aşı



250 gr carne di pecora tagliata in cubo  
250 gr di melanzane secche  
4 pepe secche  
10 pomodori secche  
1 cipolla  
1 tazzina di caffè riso  
3 spicchi d'aglio  
1 cucchiaino di salsa  
2 cucchiaini di burro  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cucchiaino di menta secca

- # Melanzane pepe e pomodori si bagnano da una notte prima.
- # Il giorno dopo le verdure si tagliano. La carne si taglia ancora un po'.
- # Nella pentola si mettono le carne si cucinano sul fuoco medio per qualche minuti poi si aggiungono burro e cipolla tagliata infine.
- # Quando le cipolle cambiano i colori si aggiungono salsa e sale poi si aggiungono le verdure e riso dopo si aggiungono a 3 o 4 bicchieri d'acqua calda.
- # Il coperchio di pentola scoperta e si lascia cucinare per 25 minuti.
- # Dopo si pizzicano peperoncino a rosso pepe nero e menta secca non si miscela e si ricoperta il coperchio. Poi si spegne il fuoco.
- # Servirsi dopo 10 minuti.

**Nota:** Cibo di micirik è una ricetta regionale della zona di Gaziantep.