



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

---

## Spinta di Zucca

Kabak Bastı



1 bicchiere di ceci bolliti  
1 kg. zucchini  
500 gr. carne di vitello  
2 cipolle secche  
1 bicchiere d'olio vegetale  
1 cucchiaio salsa di pomodoro  
1 cucchiaio di menta essiccata  
1 succo di limone  
1 cucchiaino di sale

- # Le cipolle si tagliano finemente e poi si arrossisce con olio finché si violano.
- # Dopo si aggiunge la carne nelle cipolle violate.
- # Dopo ha succhiato l'liquido di carne se stessa, si mette la salsa, e si cucina finché va via il puzzo.
- # Si aggiungono nella miscela con carne le zucchini sbuciate, ceci bolliti e sale.
- # L'ultimo si aggiunge 2 bicchieri di brodi, si cucinano finché le zucchini si morbidono.
- # Prima di cucinamento si aggiungono subito succo di limone e menta poi si spegne il fuoco.

**Nota:** Questa piatta è riservata della zona di Gaziantep. Questa piatta si può prepararsi anche con melacotogna con usando gli stessi prodotti.