



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

Minestrone di Matrimonio con Bulgur

Bulgurlu Düğün Çorbası



100 gr di carne macinate
1 bicchiere di bulgur per risotto
Mezzo bicchiere di lenticchie rosse
Mezzo bicchiere di ceci
1 cipolla
1 cucchiaio di salsa
1 cucchiaino di sale
1 tazzina di caffè olio vegetale
8 bicchieri d'acqua
Per la sopra;
1 cucchiaio di burro
1 cucchiaino di menta secca
1 cucchiaino di peperoncino a rosso

I ceci si bagnano da una notte prima il giorno dopo si filtra. Bulgur e lenticchie si lavano insieme senza bagnare.

Nella pentola a pressione si mette olio vegetale poi si aggiungono carne macinata e si arrossiscono affinché a carnea lascia liquida e risucchia.

Dopo si aggiungono al Salsa Ceci bulgur e lenticchie poi si pizzica sale e si aggiunge all'acqua miscela dopo il coperchio di pentola si coperta.

Quando arriva il momento di bollire il fuoco si regola a basso e si continua a cucinare per 10 minuti.

Per servire burro menta secca e peperoncino a rosso si arrossiscono in una padella poi si svuota sopra di minestrone.

Nota: Questa ricetta è riservata della zona di Urgup provincia di Nevsehir.