



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

Purslane Succulenta

Etli Semizotu



1 kg. di purslane fresche
200 gr. carne di vitello cubi
1 cipolla secca grossa
1 pomodoro maturato grosso
2 cucchiaini di riso
2,5 bicchieri d'acqua
1 cucchiaino di sale
1 bicchierino d'olio vegetale
1 cucchiaio di salsa

- # La cipolla si taglia finemente, e dopo violate sopra si aggiungono le carne.
- # La carne dopo succhiato il liquido si aggiungono prima la salsa poi i pomodori trattugiati. Dopo aversi cucinato il pomodoro si aggiunge purslane lavata .
- # Purslane si cucina per 10 minuti senza aggiungersi l'acqua. Poi si aggiungono riso, sale e acqua calda si cuciana ancora per 20 minuti sul fuoco medio.
- # Si servirsi a caldo.

Nota: Si usando le stesse misure anche spinaci si può cucinarsi ugualmente. (Durante preparando i piatti dell'erbe, bollimento si dimuisce le vitamine)