



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

Turlu

Türlü



250 gr. carne di pecora cubo
2 patate
2 zucche
1 carota
25 fagioli freschi
2 melanzane
2 pomodori maturati grossi
1 cucchiaio di salsa
3 pepe verdi italiane
1,5 cucchiaini di sale
2 cipolle secche grosse
5 cucchiaini di olio vegetale
3 bicchieri d'acque calde

- # Olio si mette nella ciotola, dopo aversi riscaldato sopra si aggiungono le carne, e si cucina finchè la carne si succhia tutto il liquido.
- # Sopra delle carne si mettono le cipolle tagliate rotondamento, e si cucinano finchè le cipolle si morbidono , poi si aggiunge la salsa.
- # Nella miscela si aggiungono con differenza di 5 minuti; fagioli, pepe italiane, carote tagliate finemente, pomodori, melanzane, zucche e sale.
- # Dopo si aggiungono 2 bicchieri d'acque sopra delle verdure arrosite, si cucinano prima sul fuoco medio e poi sul fuoco basso per 35 - 40 minuti.
- # Si servira a caldo.

Nota: Importante durante della preparazione turlu le verdure si devono aggiungersi secondo delle pressione se stessi.