



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.