



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

---

## Bollimento con Ceci

Nohutlu Haşlama



1 bicchiere di ceci  
1,5 kg carne di pecora senza ossa  
2 cipolle  
2 patate  
3 spicchi d'aglio  
1 cucchiaio di burro  
4 cucchiaini olio vegetale  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
Acqua

- # Ceci si bagnano dalla sera. Il viono dopo si bolisce finche diventano morbide.poi si filtra bene.
- # Carne si mette nella pentola a pressione e si bollisxe circa per 25 minuti.
- # In un altra pentola le cipolle si arrossicono bene poi si aggingono le patate tagliate in grosse e spicchi pestati.
- # Dopo aver cucinate le patate si aggiungono carne pepe sale ceci e si prendono 3 bicchieri dallacqua boente.
- # Si coperta il coperchio e si cucina sul fuoco medio circa per 20 minuti.
- # Dopo servirsi in caldo.

Nota: Questa è una ricetta riservata alla zona di Tunceli (una provincia Turca).