



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

Piselli con Carne

Etlî Bezelye



1 kg. piselli fresche
250 gr. carne cubi
6 cucchiaini olio vegetale
2 cipolle secche
2 pomodori
Mezzo cucchiaino sale
3 bicchieri d'acqua
1 cucchiaino di salsa

- # I piselli si sperano i grani.
- # La carne tagliata si arrossisce nell'olio, dopo averli succhiati l'liquido la carne si aggiungono le cipolle tagliate.
- # Nella misce prima si aggiunge la salsa e poi si aggiunge pomodoro trattugiato e si cucina per 5 minuti.
- # Si aggiunge in queta miscela i piselli, e si cucina per 15 minuti senza aggiungersi l'acqua.
- # L'ultimamente si aggiungono sale e l'acqua calda e si cucina per 40 minuti.
- # E si servira a caldo.

Nota: Questo piatto secondo delle spiegazione si prepara prima con bollimento dei piselli, ma queta operazione diminuisce la vitamina dei piselli.