



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

Melanzana con Semi

Deneli Baldiran



5 melanzane
1 bicchiere di bulgur
1 cipolla
1 cucchiaino salsa di pomodoro
2 pepe italiane
2 pomodori
1 cucchiaino di sale
1 bicchierino olio vegetale
2 bicchieri d'acqua
Per la sopra;
1 tazza di yogurt con aglio

- # Primamente le.melanzane si sbuciano e poi tagliano dimensione di dado. Dopo si aspettano nell'acqua salata per mezz'ora.
- # In questo momento le cipolle si macinano in fine. Poi si tagliano in picvole pepe e pomodori. Poi bulgur si lava e si filtra.
- # Nella pentola si mettono cipolle ed olio si arrossiscono bene le cipolle.
- # Dopo si aggiunge pepe e si arrossisce finche cambia il colore. Poi si aggiungono salsa e pepe. E si aggiunge pomodoro e si arrossisce finche cambia la forma.
- # Poi si aggiungono le.melanzane tagliate e si miscela. Tra 10 minuti si aggiungo bulgur ed acqua calda.
- # Si coperta il coperchio e quando arriva al momento di bollimento il fuoco si regola.a basso e si continua a cucinare per mezz'ora.
- # Dopo aver tolto dal fuoco si prende nel.piatto da servire. Alla sopra si aggiunge yogurt miscelato con aglio.

Nota: Questa è una ricetta di verdura è riservata d della zona Karakecili di Kirikkale.