



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

---

## Minestrone Forchetta

Çatal Çorba



1 bicchiere di grano rotto  
 $\frac{3}{4}$  bicchieri di lenticchie verde  
2 cipolle  
150 gr di carne macinata  
2 cucchiaini di burro  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cucchiaino di menta secca  
1 cucchiaino di sale

- # In una notte prima si bagnano bene lenticchie e grani rotti separate.
- # Il giorno dopo se ti entrano bene e si mettono dentro pentola. Alla sopra si mette acqua e si bolliscono.
- # Nella padella si mette a burro e si inserisce sul fuoco medio dopo aver sciolto il burro si aggiungono le cipolle tagliate e si arrossiscono.
- # Dopo si aggiungono carne macinata e si arrossisce bene finché lascia il liquido prima di levare dal fuoco se pizzicano sale e pepe nero.
- # La miscelata di carne macinata si aggiunge dentro di lenticchie. Si miscelano e poi si aggiunge acqua calda finché arriva alla coerenza.
- # Si cucina finché arriva al momento di bollire. Poi il fuoco si regola a basso e si continua a cucinare circa per 5 minuti.
- # Servirsi in caldo.

**Nota:** Minestrone forchetta è un gusto regionale della zona di Amasya.