



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

---

## Bollimento di Commerciante

Esnaf Haşlaması



1 kg carne di vitello  
2 cipolle  
2 pomodori  
1 pepe rosso  
2 carote  
2 patate  
1 cucchiaio di salsa  
2 cucchiari di burro  
1 cucchiaino di sale  
4 bicchieri d'acqua

# La carne si taglia in piccolo.

# Le verdure si sbuciano e si tagliano.

# Nella pentola a pressione si mettono olio vegetale e dopo aver riscaldato si aggiunge carne e si cucina finché arrossisce bene.

# Alla sopra si aggiungono le verdure preparate. Poi si aggiungono sale e salsa miscelata con acqua.

# Poi si aggiungono 3 bicchieri d'acqua e il coperchio si coperta e si cucina per 20 minuti.

# Servirsi in caldo.

**Nota:** Questa tariffa nella pentola normale si cucina in 1 ora.