



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

Porro con Ceci

Nohutlu Pirasa



4- 5 porri
1 bicchiere di ceci
1 cipolla
2 carotr
150 gr di carne macinata
1 cucchiaio di salsa
1 cucchiaino di sale
1,5 bicchieri d'acqua
1 cucchiaino olio di girasole

- # Ceci si bagnano 8 ore prima. Poi si filtrano e si mette acqua nuova e si bollisce finchè diventano morbide.
- # Nella pentola si mettono cipolla ed olio di girasole. Si arrossiscono finchè le cipolle diventano trasparente.
- # Poi si aggiunge la carne macinata e si cucina circa per 10 minuti.
- # Si aggiungono salsa e sale e si cucinano finchè va via il pudore di salsa.
- # Si aggiungono le carote tagliate.
- # Poi si aggiungono porri tagliati e ceci bolliti.
- # Si aggiunge acqua calda e si coperta il coperchio. Si cucina circa per 40 minuti sul fuoco medio.
- # Servirsi in caldo.

Nota: Questa ricetta si può preparare anche con lenticchie verde per il posto di ceci bolliti.