



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

Peperoni Ripieni con Olio D'oliva

Zeytinyağlı Biber Dolması



30 peperoni da riempire
1,5 bicchieri di riso
3/4 bicchieri olio d'oliva
3 cipolle secche
4 pomodori grossi
1 cucchiaino salsa di pepe
1 cucchiaino di pepenero
1 cucchiaino di menta essiccata
Mezzo mazzetto di prezzemolo
2 zuccheri quadrati
Per la sopra:
2 pomodori duri

- # Riso si pulisce, e si fa aspettare per 15-20 minuti nell'acqua fresca.
- # Le cipolle si tagliano finemente e poi si fanno girare nell'olio d'oliva per qualche volta e poi si aggiunge riso sopra si aggiungono sale e pepenero poi si miscelano.
- # Dopo un pò di cucinamneto si aggiungono i pomodori tagliati finemente e 1 bicchiere l'acqua fresca.
- # Si arrossiscono finchè prende tutto l'iquido.
- # Il momento di togliimento dal fuoco si aggiungono prezzemolo e menta, si chiude il coperchio e si lascia a riposare .
- # In questo momento le pepe si scavano e si filtrano dall'acqua.
- # Nelle pepe si riempisce questa miscela preparata e poi sopra si chiude con il pomodoro.
- # Queste pepe si inseriscono nella ciotola e sopra si aggiungono 2 bicchieri d'acque fresche e 2 zuccheri quadrati. E si cucina sul fuoco medio per 30 - 35 minuti.
- # Si servirsi fresco oppure freddo.

Nota: Nella tariff aoriginale si trovano pinoli e ribes.