



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

---

## Melanzane con Olio D'oiva

Zeytinyağlı Patlıcan



Mezzo kg. di melanzane  
2 cipolle secche  
3 pomodori  
2 pepe di ciarliston  
1 bicchierino olio d'oliva  
1 bicchiere olio di fritte  
8 spicchi d'agli  
1,5 cucchiaino di sale  
1 zucchero a quadrato

- # Le conchiglie delle melanzane si sbuciano, si fanno aspettare per mezz'ora nell'acqua salata.
- # Cipolle e agli si tagliano finemente, pomodoro e pepe si tagliano dimensione di nocciole.
- # Nell'olio d'oliva prima si arrossiscono cipolle e agli, poi le pepe e l'ultimo si aggiunge il pomodoro e si arrossiscono ancora per 5 minuti.
- # Nel momento di togliimento dal fuoco si aggiungono sale e lo zucchero.
- # La sosa preparata si svuota sopra delle melanzane arrossite nell'olio.
- # Si servirsi dopo un pò di riposo.

**Nota:** Questo piatto è un piatto da digerirsi facile. Non esiste nessun problema per la salute.