



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

Fagioli di Triglie con Olio d'oliva

Zeytinyağlı Barbunya Fasulyesi



2 bicchieri di triglie secche
2 carote
2 cipolle secche
1 cucchiaino di salsa
Mezzo bicchiere olio d'olive
1 cucchiaino di sale

- # Le triglie secche si pulisce e poi si lavano, e si bagnano una sera prima, il giorno dopo si bolliscono con l'acqua di bagnamento.
- # Olio d'olive si mette in una ciotola, e si inserisce su un fuoco medio, dopo riscaldamento d'olio si aggiungono le cipolle tagliate e si arrossiscono.
- # Dopo poche arrossite le cipolle si aggiungono le carote tagliate dimensione di dito, si continua a cucinare finché morbidono le carote.
- # Sopra di questa miscela si svuota le triglie insieme con l'acqua se stessa.
- # Dopo aversi aggiunto la sale si cucina sul fuoco medio per 10 minuti.
- # Si servirsi fresco oppure freddo.

Nota: Le piatte olio d'olive in genere si raffredda nella ciotola che cucinata.