



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

Kebab d'Abant

Abant Kebabi



3 yufka (piadina sottile) pronta
300 gr filetto di vitello
2 melanzane
1 patate medie
1 cipolla secca
1 carota
1 pepe italiane
1 bicchiere di te' piselli in scatola
1 pomodoro
1 cucchiaino di salsa di pomodoro
1 tazza di caffè' olio di girasole
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
Olio vegetale per friggere

- # Si sbucciano le conchiglie delle melanzane, e si fa aspettare nell'acqua salata per mezz'ora, dopo aver passato il piccante delle melanzane si tagliano in figura del cubo.
- # Le verdure si friggono nell'olio calda, si fanno uscire sopra la carta. Poi si mette olio vegetale in una ciotola, dopo aver riscaldato si aggiungono i filetti di vitello che sono tagliati in dimensione piu' piccolo della testa d'ucello. La carne dopo aver perso tutto l'liquido si aggiungono la cipolla tagliate finemente e pepe verde.
- # Dopo aver morbidato cipolla si mette la salata, dopo aver girato qualche volta si aggiungono pomodoro e le verdure fritte .
- # Nella ciotola si aggiungono piselli in scatola, pepenero, sale e 1 bicchierino d'acqua calda , si chiude il coperchio e si cuoca sul fuoco medio per 20 minuti.
- # In questo momento come nella pasticcina di sigaretta ogni yufka(piadina sottile) si taglia in 8 triangolarmente(24 pezzi).
- # Tutti materiali cotti dopo aver temporato un po' si mettono in un filtro.
- # 2 yufka(piadina sottile) si mette una sopra l'altro , si mettono dalla miscela filtrata nella parte grossa di yufka(piadina grossa). Si rotola come farsi una pasticcini di sigaretta. Tutte le kebab si preparano in questo modo, si mettono nella teglia oliata spesso , le sopra vengono applicati olio vegetale con spazzolina.
- # Si cuocano nel forno riscaldato 210gradi fino a diventano colore viole le sopra .
- # Dopo aver tolto del forno e un po' diminuito la temperatura , si prendono nella piastra da servire , sopra si mette l'liquido filtrato di carne.
- # Si ornano con le foglie di prezemolo, e si servira caldo.

Nota: La kebab di Abant e' una ricetta dalla provincia di Bolu.