



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

---

## Asure (cibo con tanti legumi)

Aşure



1 bicchiere di grano per asure  
1 bicchierino di fagiolini  
1 bicchiere di ceci  
1 bicchiere di mandorle  
1 bicchiere di noce  
1 bicchierino di nocciole  
8 - 10 fichi tagliati  
1 bicchiere di latte  
1,5 bicchieri di zucchero polverato  
1 cucchiaino di burro  
1 bicchierino di uva secca

# Grano, ceci, fagiolino, mandorle, noce e pistacchi si boliscono separatamente, poi dopo aversi bollito si sbuciano le conchiglie di mandorle e noce.

# S'aggiunge 10 bicchieri d'acqua nella pentola da cucinarsi asure. Sopra s'aggiungono metà del grano, fagiolino e ceci. Questi si cucinano per un tempo insieme. S'aggiunge lo zucchero.

# Sopra s'aggiungono uva e fico, dopo aversi cuzzinati bene uve e mandorle s'aggiungono nocciole e noce e poi si cucina ancora per un po'.

# In questo momento si miscelano 1 bicchiere di latte con la metà del grano, così si avrà una miscelata e poi questa miscelata s'aggiunge dentro.

# Dopo aversi cucinato tutti gli ingredienti di miscela s'aggiunge il burro. Si miscelano e poi si toglie dal fuoco medio.

# Asure preparati si riempiscono nelle tazze e poi si inseriscono nello frigo. Così si raffreddano nello frigo e poi se volendo si figurano le soper e poi si servono.

**Nota:** Secondo le altre ricette nella ricetta d'asure si possono mettere le albicocche secche e riso secondo della stagione melagrana.