



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

---

## Minestrone Banale

Yavan Çorba



2 bicchierini lenticchie rosse  
1 bicchierino fagioli secca  
1 bicchierino di ceci  
1 bicchierino grano  
4 cipolle  
3 cucchiari carne arrossite  
10 cucchiari olio vegetale  
1 cucchiario salsa di pomodoro  
Mezzo cucchiario salsa di pepe  
In quantità d'acqua o brodo  
2,5 bicchieri cucchiaini di sale

- # Tutti quelli fagioli ceci e lenticchie si lavano una sera prima. Poi si bagnano nell'acqua pulita separatamente.
- # Il giorno dopo si bolliscono insieme con l'acqua di bagnamento separatamente.
- # Le ipolle tagliate si mettono dentro pentola e si arrossiscono insieme con olio.
- # Sopra si aggiungono carne, salsa di pomodoro e pepe. Questi si arrossiscono 10 - 15 minuti.
- # Poi si aggiungono ceci, grano, fagioli e lenticchie bolliti.
- # I materiali si miscelano bene e si mette la sale. Finchè arriva la coerenza si aggiunge l'acqua o brodo. Si cucina sul fuoco con miscelare.
- # Quando arriva il minestrone nel momento da bollire il fuoco si trasforma a basso.
- # Si mette nelle tazze se volendo sopra si mette il peperoncino a rosso. si servirsi in caldo.

**Nota:** Nella preparazione di minestrone banale se non c'è la carne arrosita per il posto sua si può usare 150 gr carne macinata di vitello.