



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

Minestrone di Erciyes

Erciyes Çorbası



1 bicchiere lenticchie verde
Mezzo bicchiere lenticchie rosso
1 cipolla secca media
1,5 tazzine di caffè olio di girasole
1 cucchiaino di farina
2 carote medie
1 bicchier d'orzo
1 bicchier di salsa
2 cucchiaini di sale
8 bicchieri l'acqua o brodo

Si bagnano insieme nell'acqua la stessa lenticchie rosso e verde. il giorno dopo si bolliscono lenticchie verde finchè si morbida e lenticchie rosse si sciolgono bene.

In un'altra pentola si mette olio di girasole, dopo che riscaldato sul fuoco medio si aggiungono prima cipolle tagliate e si miscela per qualche volta.

Dopo arrossimento delle cipolle si aggiunge la carota grattugiato, si miscelano continuamente. # Dopo aver cambiati i colori delle cipolle e carote si aggiungono salsa e farina. Si arrossiscono finchè vanno via i puzzi di incucinato.

Sopra si aggiunge 8 bicchieri di brodo oppure l'acqua. poi si aggiunge orzo.

Dopo che orzo iniziato a gonfiare si aggiungono le lenticchie rosse e verde. E si pizzica la sale.

Il minestrone si miscela sempre finchè arriva nel momento da bollire. Poi il fuoco si trasforma a basso, si cucinano ancora per 5 - 6 minuti con miscelare.

Si porta al tavolo in caldo.

* Nome della montagna che si trova nella provincia di Kayseri è una città in Turchia.

Nota: Lenticchie ha le vitamine di B, fosforo, azoto, proteine %35, arsenico ed amido. Ed una cosaforte per questo chi ha la malattia dei polmoni, li si può farsi male.