



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

## Minestrone di Arafat

Arafat Çorbasi



2 cosce di pollo  
1 pomodoro  
5 cucchiaini d'olio vegetale  
1 cucchiaino di farina  
1,5 bicchieri di ceci  
2 bicchieri di yogurt  
4 spicchi aglio  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino menta secca  
8 bicchieri d'acqua  
Per Le palline ;  
1 bicchiere bulgur (pezzi dei grani)  
2,5 bicchieri d'acqua calda  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di peperone  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cipolla secca piccola  
1 cucchiaino di sale  
1 bicchierino di farina

- # Ceci si puliscono da sera e si bagnano si lavano bene , e poi si mette nell'acqua e rimane fino al giorno dopo , il giorno dopo si bolliscono finchè ammorbidiscono.
- # Sopra delle cosce si mettono 8 bicchieri d'acqua. S lasciano a bollire.
- # Sopra del grano fino si mettono 2,5 bicchieri d'acqua calda, s'aspetta per 10 minuti, poi sopra si aggiungono la cipolla grattugiata, cumino, sale, peperone, peperoncino a rosso.
- # La miscelata si inizia ad impastare, si aggiunge la farina , si rotolano e poi le palline prparate si mettono in un piatto farinato. Le palline si muovono e così tutte le parte diventano farinate.
- # Le cosce bollite si puliscono delle osse e si tagliano finemente.
- # Nella pentola di minetrone si mett olio vegetale dopo riscaldato si aggiunge la farina, si arrossisce per 2- 3 minuti, sopra si aggiunge il pomodoro grattugiato.
- # Dopo arrossimento dei pomodori per 2- 3 minuti si aggiunge tutta l'acqua del bollimento di cosce. Dopo aver bollito si aggiungono le palline preparate. Dopo 10 minuti sopra delle palline si aggiungono le cosce tagliate e ceci bolliti.
- # In questo momento yogurt si miscela insieme con aglio pestati e con 1 bicchiere d'acqua. Quando il minestrone arriva nel momento di bollimento si mette piano piano , poi si pizzica la sale. Si cucina ancora per 5 minuti con miscelara sempre.
- # L'ultimamente si mette la menta secca, si miscela bene, si toglie dal fuoco, si servirsi n caldo.

**Nota:** Nel minestrone di arafat , la miscelata di yogurt si può aggiungere senza cucinare anche nel momento di servirsi.