



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

---

## Minestrone del Sultano

Sultan Çorbasi



1 Mazzetto di spinaci  
1 cipolla secca  
1 bicchiere lenticchie rosse  
8 cucchiari d'olio vegetale  
1 carota media  
1 cucchiaino di farina  
7 bicchieri di brodi  
2,5 cucchiari di sale  
mezzo cucchiaino di pepenero  
Per la polpetta:  
200 gr di carne macinata  
1 fetta di pangrado  
1 cipolla piccola  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepenero.

# Lenticchie si lavano e si aggiunge 4 bicchieri d'acqua. si cucina finchè si sciolgono le lenticchie.  
# Spinaci si lavano, si tagliano finemente, poi si mettono in una pentola piccola, sopra si aggiunge la cipolla tagliata finemente, e poi si aggiunge 1 cucchiaino di sale si mescolano bene. Si coperta il coperchio e si cucina sul fuoco basso per mezz'ora.  
# In questo momento si prepara la polpetta di minestrone; si grattugia la cipolla, dopo aver mescolato con pangrado si aggiungono sale e pepenero. si impastano i materiali finchè diventano omogeneamente.  
# Dopo si fanno le polpette da questa miscelata grandezza di nocciolo. si arrossiscono nell'olio poco.  
# Olio vegetale si mett enella pentola da cucinare. dopo aver riscaldato si aggiunge la carote tagliata in dado. Si arrossiscono.  
# Dopo cambiamneto il colore di carote si aggiunge la farina. si fa mescolare ancora per 1 - 2 minuti. poi si aggiunge la miscelata cucinata con spinaci e si fa mescolare ancora per un pò.  
# Sopra si aggiunge le lenticchie filtrate e bollite, poi si aggiungono 7 bicchieri d'acqua e 2 cucchiari di sale.  
# Quando arriva il momento da bollirsi si aggiungono le polpette, si cucinano per 15 minuti sul fuoco medio.  
# L'ultimamnete si aggiunge il pepnero, poi si prende dal fuoco, si servirs in caldo.

**Nota:** Nel minestrone si puo aggiungere con la carota in sieme anche sedano.