



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

---

## Minestrone di Koluk

Kölük Aşı



1 bicchiere lenticchie rosse  
Mezzo bicchiere di grano rotto (bulgur)  
1 cipollaseccamedia  
Mezzo bicchierino olio di mais  
Mezzo cucchiaino salsa di pepe  
Mezzo cucchiaino di menta secca  
Mezzo cucchiaino di sale  
7 bicchieri d'acqua

- # 7 bicchieri d'acqua si mette nella pentola, sopra si mette le lenticchie rose.
- # Si cucina sul fuoco finchè le lenticchie si perdono i colori se stessi.
- # Sopra delle lenticchie si aggiungono bulgur, si cucinano insieme per 10 minuti.
- # In un'altra pentola si cucinano insieme cipolle con olio vegetale.
- # Dopoo aver morbidato le cipolle si aggiungono salsa e sale. Insieme si cucinano ancora per qualche minuti.
- # Poi sopra della miscelata si aggiungono le cipolle arrossite.
- # Dopo del momento di bollimento il minestrone sopra si aggiunge la menta. poi il fuoco si trasforma a basso , dopo aver bollito per un pò si toglie dal fuoco.
- # Si servirsi in caldo.

**Nota:** Minestrone di koluk è una minestronbe tradizionale della città di Gaziantep (città turca)