



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

---

## Uva Nonno

Üzüm Dede



1 cipolla secca grossa  
1 bicchierino di olio vegetale  
1 cucchiaio salsa di pomodoro  
1 bicchiere di ceci  
Mezzo bicchiere lenticchie verde  
Mezzo bicchiere di grano, oppure il riso  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1,5 cucchiaini di sale  
6 bicchieri di brodo  
Per la polpetta;  
150. Gr. di carne macinata  
1 cucchiaio di farina  
Mezzo cucchiaino di sale  
Un quarto cucchiaino di pepenero  
Per la sopra;  
Menta secca

- # Primamente lenticchie verde e ceci si bolliscono separatamente.
- # Si prepara la polpetta, per questo si mescolano bene cipolla si grattugia senza farsi uscire troppo il liquido, e si miscelano bene si aggiungono pepenero e sale poi questi si impastano bene.
- # Dall'impasto si prendono i pezzi grandezza di ceci si rotolano, si mettono sopra della farina che c'è dentro di un piatto. poi il piatto si muove e così tutte le parte delle polpette si farinano.
- # La cipolla secca rimasta si taglia inemente. poi si arrossisce nell'olio vegetale finchè si ammorbidisce bene e sopra si aggiungono sale e salsa , si aggiunge il brodo.
- # Dopo aver bollito il brodo si aggiungono lenticchie e ceci, si bolliscono insieme ancora per una schiumata. si aggiungono sale pepenero e peperoncino a rosso.
- # Nel minestrone bollente si aggiunge riso, dopo 5 minuti si aggiungono le polpette. dopo aver cucinato per 15 minuti sul fuoco medio si toglie dal fuoco.
- # Minestrone si servirsi in caldo mettere nei piatti e sopra si mette menta secca.

Nota: Uva nonno è una ricetta di Sivas (città turca)