



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 cucchiaino 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 cucchiaino 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 inemete. poi si arrossisce nell'olio vegetale finché 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)