



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

Minestrone Secco

Kuru Çorbasi



1 bicchiere di fagioli
Mezzo bicchiere di triglie
2 cipolle secche medie
2 carote
1 patat media
1 foglio di alloro
2 spicchi d'aglio
9 cucchia olio vegetale
Mezzo cucchiaino di pepenero
Mezzo cucchiaino peperoncino a rosso
Mezzo cucchiaino di cumino
2 cucchiaini di sale
1 bicchiere di yogurt
10 bicchieri di brodo oppure l'acqua

Fagioli e triglie si puliscono da una notte prima. si lavano e poi si bagnano insieme con 5 bicchieri d'acqua . Il giorno dopo si bolliscono insieme con l'acqua di bagnamento.
Olio vegetale si mette nella pentola, dopo aver riscaldato si aggiunge la cipolla tagliata finemente.
Dopo aver arrossito la cipolla si aggiungono aglio e carote grattugiato. Si arrossiscono per 5 minuti.
Sopra si aggiungono le patate tagliate in cubi. Si cucinano in mezzo.
Poi si aggiungono fagioli e triglie insieme con l'acqua di bollimento.
Poi nella miscelata si aggiungono peperoncino a rosso cumino, sale, foglio di alloro, , e poi questi si bolliscono per 20 minuti.
Poi dentro dal minestrone si toglie il foglio di alloro e minestrone si fa passare dal robot. poi se sono rimasti qualcosa si fanno passare dal filtro.
Poi si rimette nella pentola e sopra si aggiunge 5 bicchieri d'acqua. Dopo aver riscaldato sul fuoco medio sopra si aggiunge lo yogurt. Per non perdersi la figura el yogurt si miscela sempre .
Dopo aver bollito si trasforma al basso il fuoco. Si cucina circa ancora per 10 minuti. Si servirsi in caldo.

Nota: Questo minestrone è una ricetta tradizionale di Messico. per il posto di triglie si può usare il fagiolo nero della zona.