



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

---

## Cucinata Molhata

Molhatalı Aş



1 bicchiere di bulgur  
2 bicchieri di lenticchie rosse  
1 cipolla secca  
1 cucchiaino salsa di pepe  
1 cucchiaino salsa di pomodoro  
11 cucchiaini di olio vegetale  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cucchiaino di sale  
3,5 bicchieri d'acqua

# Lenticchie rosse si lava nell'acqua fredda. poi si filtrano bene e si mettono in una pentola. Sopra si aggiungono 2 bicchieri d'acqua , mezzo cucchiaino di peperoncino di rossoe 3 cucchiaini di olio vegetale .  
# Poi la pentola si inserisce sul fuoco basso, si cucina con miscelare finchè le lenticchie si perdono le figure .  
# sopra si aggiungono bulgur lavato, salsa di pomodoro, salsa di pepe, sale , mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso ed 1 bicchiere di d'acqua calda. poi si coperta il coperchio di pentola e si inserisce sul fuoco basso. E si cucinano insieme per 20 minuti.  
# In questo momento si mettono e si arrossiscono sul fuoco medio insieme 8 cucchiaini di olio vegetale e cipolla tagliato finemente  
# Sopra del pilaf cucinato si aggiunge metà della cipolla arrossita. E si mescolano bene. E si lascia a riposare per 10 minuti .  
# L'altra metà di cipolla si mette sopra di pilaf servita.

**Nota:** Cucinata molhatalı è un pilaf riservato nella zona di Gaziantep.