



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

Ripieno con Ayrân

Katıklı Dolma



250 gr. carne macinate
1 kg. di zucche
1 bicchiere di bulgur fine
1 cipolla seccamedia
Mezzo cucchiaino peperoncino a rosso
1,5 cucchiaini di sale
2 bicchieri brodo o l'acqua
Per la sopra;
2 bicchieri di yogurt
3 spicchi di aglio
1 bicchierino d'olio vegetale
1 cucchiaino di peperoncino a rosso

Cipolla si taglia in piccolo dimensione di cibo, si pesta con sale, sopra si mette bulgur fine carne macinata, menta secca, peperoncino a rosso, si impastano insieme per 2 - 3 minuti.
Poi le zucche si lavano bene e si sbuciano e si tagliano in orizzontale spessore di 2 dita con il coltello.
Poi le zucche si tagliano in rotonde. E i fianchi si macinano bene.
Poi la miscelata preparata si toglie dallo frigo poi si inserisce nelle zucche bucate e poi si rotolano come le polpette e si mette nelle zucche senza stringere.
Poi i ripieni si filano in una citola larga in piatto. Sopra si mette brodo fresco oppure l'acqua. Prima sul fuoco basso per 5 minuti poi sul fuoco medio per 5 minuti si cucinano finché le zucche si ammorbidiscono.
Dopo aver cucinate si prendono nel piatto da servire sopra si mette la miscelata preparata con aglio.
L'ultimamente sopra si mette peperoncino a rosso riscaldato nell'olio.

Nota: Questa è una ricetta della zona di Diyarbakir. (provincia Turca)