



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

---

## Mamaleke

Mamaleke



2 kg. pepe da ripieni  
2 carote medie  
1 cipolla grossa  
1,5 bicchierini d'olio d'oliva  
1 cucchiaino di sale  
Per la sopra ;  
1,5 bicchieri di yogurt  
Mezzo bicchiere d'acqua  
Mezzo cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso

# Le pepe da rimpire si aprono , si levano i semi e si tagliano i radici. Poi le pepe bucate si inseriscono nello frigo per riusare dopo.

# Nella pentola si mette olio d'oliva, dopo aver riscaldato si aggiungono le cipolle tagliate in fine e si arrossiscono finchè si diventano viole.

# Sopra si aggiungono le carote tagliate spessore del fiammifero. Poi si coperta cperchio di pentola, si cucina coirca per 10 minuti. Poi si aggiungono le pepe preparati e sale. Si arrossiscono Se bisogna si può aggiungere poca l'acqua.

# Poi dinuovo si coperta il coperchio di pentola. il fuoco si regola in medio e si cucinano circa per 20 - 25 minuti .

# Dopo aver cucinato si servirsi freddo oppure fresco e poi si prende nello piatto .Sopra si mettono yogurt, l'acqua, ed aglio pestato miscelata con sale, si pizzica peperoncino a rosso.

**Nota:** Mamaleke in genere si fa nelle zone d'Ankara (capitale di Turchia) come riceta sottaceto di pepe invernale.