



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

Rotolamento con Lenticchie

Mercimekli Sarma



1 bicchiere di lenticchie rosse
Mezzo bicchiere di bulgur per pilaf
1 cipolla grossa
1 cucchiaio di salsa
10 - 15 di menta
1 cucchiaino di peperoncino a rosso
Mezzo cucchiaino di di peperone
Mezzo cucchiaino di sale
3 bicchieri d'acqua
2 bicchieri brodi
100 foglie d'uva

Primamente si lavano bene le foglie.

Le cipolle tagliate in fine si arrossiscono insieme con 1,5 bicchierini olio di girasole. Sopra si aggiungono salsa, peperone, peperoncino a rosso, sale, bulgur lavato e lenticchie. Si arrossiscono ancora per 5 minuti.

Sopra si aggiungono 3 bicchieri d'acqua, si copre il coperchio di pentola. Si cucina sul fuoco medio per 20 minuti finché tutti i materiali si succhiano il liquido.

Dopo aver lavato le foglie si prendono sul filtro nella parte grossa del foglio si mette dalla miscelata preparata le parti renelai arrivano parte sotto. Si schiaccia delle parti e poi si rotola in stretto.

I ripieni preparati si filano nella pentola in stretto sopra si mette olio di girasole rimasto. Si cucinano sul fuoco medio per qualche minuto. Dopo aggiunto brodo si copre il coperchio di pentola e il fuoco si regola al basso così si continua a cucinare circa per mezz'ora.

Si servono in freddo.

Nota: Questa è una ricetta speciale della zona di Tekirdag. (una zona della Turchia)