



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

Ripieno di Quaglia

Bıldırcın Dolması



8 quaglie
2 cucchiai di riso
1 carota
1 patata
1 cipolla media
1 bicchierino piselli scatola
1 bicchierino d'acqua
4 cucchiai d'olio vegetale
1 cucchiaino di sale
Per la sopra;
2 cucchiai d'olio vegetale

- # Primamente si alavano le verdure, poi si tagliano patata e carota in dado poi si macina cipolla.
- # Nella pentola si mette olio vegetale, dopo aver riscaldato si aggiunge la cipolla e si arrossiscono finché diventano trasparenti.
- # Sopra si mettono con differenza di tempo per 5 minuti carota e patata poi piselli.
- # L'ultimamente si aggiungono riso o sale poi si pizzica la pepe e poi si aggiunge l'acqua calda.
- # Poi il coperchio della pentola si coperta e si continua a cucinare ancora per 15 minuti sul fuoco medio.
- # Poi dopo aver cucinata la miscelata si riempisce interno delle quaglie. Se ci sono i posti si riempisce con stuzzicadenti.
- # Poi i ripieni preparati si mettono nel vassoio di forno oliato. Sopra si mette l'olio.
- # Poi si mettono nel forno riscaldato a 200 gradi e si cucinano nel forno finché si arrossiscono.

Nota: Questo ripieno si può cucinare anche sul fuoco con poco l'acqua.