



Ripieno di Turkmen

Türkmen Dolması



4 melanzane
4 zucche
8 pomodori piccoli
16 pepe da ripieno
2 cipolle
250 gr. di carne macinata
1 bicchierino di riso
Mezzo mazzetto di aneto
Mezzo mazzetto di menta fresca
4 cucchiai d'olio vegetale
1 cucchiaino di pepenero
1,5 cucchiaini di sale
Per la sopra;
2 pomodori
1 cucchiaio salsa di pomodoro
Mezzo cucchiaio salsa di pepe
4 cucchiai d'olio vegetale
1 bicchiere d'acqua

- # Le melanzane si taglano in 2 senza sbuciare e si svuotano dentro , si sbucano le zucche e si taglano in due, si aprono in mezzo come melanzane.
- # Poi pomodoro si taglia da parte sotto come zucca poi si svuotano anche pepe e si macina la cipolla.
- # Interni di zucca e melanzane si riempiscono con pomodori e pepe tagliati sopra si aggiungono sale e pepenero. e si miscela finchè diventano morbido.
- # Poi sopra si aggiunge interno di pomodoromacinato, prezzemolo macinato, menta, aneto , carne macinata, riso lavato , olio vegetale, pepenero e sale poi si mescolano.
- # La miecelata per interno preparato si riempiscono dentro delle verdure e sopra si mettono i pomodori tagliati , si filano nella pentola.
- # Dall'altra parte si arrossiscono insieme le salse insieme con olio vegetale , sopra si aggiunge l'acqua calda e si bollisce per una schiumata.
- # La sosa preparata si mette sopra delle verdure preparate. Poi si coperta il coperchio di pentola. Prima sul fuoco medio poi sul fuoco basso si cucina per mezz'oretta.
- # Si servirsi in caldo.

Nota: Ripieno di Turkmen ed una ricetta della città di Kerkuk.