



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

Ripieno di Turkmen

Türkmen Dolması



4 melanzane
4 zucche
8 pomodori piccoli
16 pepe da ripieno
2 cipolle
250 gr. di carne macinate
1 bicchierino di riso
Mezzo mazzetto di aneto
Mezzo mazzetto di menta fresca
4 cucchiaini 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 cucchiaini d'olio vegetale
1 bicchiere d'acqua

Le melanzane si tagliano in 2 senza sbuciare e si svuotano dentro , si sbuciano le zucche e si tagliano 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 bolisce 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.