



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

Minestrone di Lenticchie

Mercimek Çorbası



1 bicchiere di lenticchie rosse
1 cipolla media secca
2 spicchi aglio
1 carota
4 cucchiaini d'olio vegetale
1 cucchiaino di cumino
2 bicchieri di latte
6 bicchieri d'acqua
Mezzo cucchiaino di peperone
1 cucchiaino di sale

Nella pentola si mettono lenticchie lavate , cipolla macinata finemente , carote grattugiato e 6 bicchieri d'acqua. Si cucina finchè le lenticchie si cambia a colore.

Sopra si aggiunge aglio , olio vegetale, latte caldo, cumino , peperone e sale si rimescolano.

Quando arriva al momento di bollimento il fuoco si bassae si continua ancora a cucinare per 5 minuti e poi si leva dal fuoco .

Si mette nelle taza da servire sopra si pizica il cumino e si porta al tavolo.

Nota: Nel momento di aggiungere latte se sara caldo è non diventa solido.