



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

---

## Bollimento di Cavolfiore con Carota

Havuçlu Karnabahar Oturtması



1 cavolfiore media  
200 gr. di carne macinata  
2 cipolle medie secche  
2 carote medie  
1,5 cucchiaini salsa di pomodoro  
9 cucchiaini d'olio vegetale  
2 cucchiaini di sale  
Mezzo cucchiaino di pepenero  
Per la sopra ;  
5 - 6 rami di prezzemolo

- # I rami di cavolfiore si tagliano e si aspetta nell'acqua sottaceta circa per mezz'oretta.
- # Poi si levano dall'acqua e si filtrano . Poi in una pentola si mettono i fogli duri e poi si mettono i fogli morbidi . Si aggiungono 4,5 - 5 bicchieri l'acqua fredda.
- # Poi la pentola si mette sul fuoco medio . Poi il coperchio si copre un pochino aperto. ( per levarsi il pudore ) Si cucina bene finchè cavolfiore si ammorbidisce.
- # In una ciotola si mette olio vegetale e dopo evr riscaldato si aggiungono le cipolle tagliate dopo aver ammorbidato le cipolle si aggiunge carne macinata. Si continua a cucinare finchè carne macinata si succhia il liquido .
- # Sopra si aggiungono carota tagliata,salsa, sale e pepenero. Si lascia a cucinare circa per 5 minuti coperchio coperto.
- # Poi la miselata cucinata si mette sopra foglie di cavolfiore bollite e si cucinano insieme per 20 minuti sul fuoco medio.
- # Nel momento di servirsi sopra si pizzicano prezzemolo macinato.

**Nota:** L'iquido bollimento di cavolfiore si può levare pero levare l'iquido vuoldire che levare tutto vitamine di cavolfiore.