



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

Melanzana con Pomodoro e Yogurt

Domatesli Yoğurtlu Patlıcan



5 melanzane
1 cipolla grossa
4 pomodori grossi
6 cucchiari d'olio vegetale
1 cucchiaino di sale
Per la sopra ;
1,5 bicchieri di yogurt
2 spicchi d'aglio
Mezzo cucchiaino di sale

Le melanzane si sbuciano e si aspettano nell'acqua salata circa per mezz'oretta , poi si lavano e si filtra l'acqua . Si tagliano in verticale, poi si tagliano in orrizzontale dimensione di 2 dita.

Cipolla secca si taglia in fine, e si arrossisce nel 'olio vegetale finchè diventa trasparente, sopra si aggiungono le melanzane tagliata , mescolano. Si cucinano sul fuoco medio per 15 minuti.

Si grattugiano i pomodori e si mettono in una pentola . Si aggiunge la sale e si cucinano finchè arrivano al modo di salsa .

Poi pomodoro cuinato si svuota sopra delle melanzane e si continua a cucinare ancora per 10 - 15 minuti poi si toglie dal fuoco.

Poi melanzane si mette sul piatto da servire e sopra si aggiunge la miscelata che praparata insieme con yogurt e aglio.

Nota: Questa ricetta si può preparasi con arrossire le melanzane anche prima.