



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Ensalada de vapor

Buhar Salatası



2 zanahorias  
2 patatas  
2 pequeños celeries  
6 cebollas verdes  
8-10 tallos de perejil  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de sal  
Jugo de un limón

- # Pon algo como de piedra, etc o en el piso de la olla a presión para hacer que el colador no permanecer en el suelo, y colocar el colador de metal sobre el mismo. (Si no tiene disponible un colador para que también se puede utilizar un rallador para en lugar de ella.)
- # Pell las zanahorias, las patatas y celeries y el lugar en el colador.
- # Añadir el agua, pero no parece que pueda llegar a las hortalizas.
- # Cubra la tapa de la olla a presión, y cocinar durante 10 minutos más después de que llegue al punto de ebullición.
- # Deje enfriar las verduras en la olla a presión y, a continuación, cortar en trozos del tamaño de avellanas.
- # Coloque los vegetales picados en la placa de servicio y, a continuación, añadir la cebolla finamente en rodajas y el perejil, mezclar.
- # Llovizna sal y vierta el jugo de limón y el aceite de oliva de todo.
- # Refrigere durante 1 hora y servir.

**Nota:** El vapor es la forma más saludable de cocinar. Las verduras y las frutas mantener su valor alimenticio de este método.