



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

---

## Alcachofa con aceite de oliva

Zeytinyağlı Enginar



4 alcachofas  
15-20 será una  
14 cucharadas de aceite de oliva  
1 papa grande  
1 zanahoria  
1 cucharada de harina  
1 cucharadita de sal  
Jugo de la mitad de un limón  
1 cubo de azúcar  
2 vaso de agua  
8-10 eneldo tallos

- # Limpiar la zanahoria y la patata y dados.
- # Pelar las alcachofas y será una, y limpio.
- # Para evitar que las alcachofas se oscurecen propagación de jugo de limón sobre ellas.
- # Coloque las alcachofas en una olla, superior partes deben estar en la superficie de macetas.
- # Añadir agua sobre el mismo y, a continuación, añadir será una pelada y picada zanahorias, patatas.
- # Por último agregar la sal y el azúcar, añadir el aceite de oliva.
- # Cubra la tapa, cocer durante una hora y media más baja de calor.
- # Deja que se enfríe, y luego espolvoree sobre ella dills en rodajas y servir.

**Nota:** Puede usar alcachofa enlatados, pero en ese caso disminuir el tiempo de cocción.