



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

---

## La alcachofa de Jerusalén con Aceite de Oliva

Zeytinyağlı Yerelması



1 kg. Jerusalén alcachofa  
1 zanahoria, de mediano tamaño  
1 cebolla, de gran tamaño  
1/2 vaso de aceite de oliva  
1/6 vaso de arroz  
1 naranja  
2 cubos de azúcar  
1 cucharadita de sal  
1 vaso de agua  
1/2 manojo de eneldo

- # Pelar las zanahorias y alcachofas Jerusalén, cortado en trozos de tamaño de nogal.
- # Poner el aceite de oliva en una olla y agregar la cebolla en dados.
- # Cuando la cebolla se convierte en rosa, añadir la zanahoria y la alcachofa de Jerusalén, asar durante 10 minutos sin necesidad de añadir agua. Añadir el agua, el jugo de naranja y sal.
- # Después de la cocción por 5 minutos, añadir el arroz y el azúcar.
- # Cocinar todos los ingredientes durante 10 minutos más.
- # Retire del horno, espolvoree eneldo finamente rebanado todo.
- # Servir caliente o frío.

Nota: Puede añadir algunas pasta de tomate en esta comida, pero no se utiliza aceite de oliva en platos de la cocina turca, en general, en la tradición.