



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Salade De Roca

Roka Salatası



1 grand bouquet de roca
2 gousses d'ail
2 tomates
1 cuillère à soupe de grenade
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel

- # Lavez les rocas puis filtrez l'eau.
- # Séparez les tiges pour consommer plus tard. Arrachez seulement les feuilles.
- # Placez dans une assiette. Saupoudrez des ails hachés finement.
- # Laissez les tomates coupés en forme de petit cube.
- # Mélangez de la grenade, du sel et de l'huile d'olive puis versez sur la salade.

N-B; Si les rocas sont arrachés avec les mains, il conserveront leur valeurs nutritives.