



Insalata del Vapore

Buhar Salatasi



2 carote
2 patate
2 piccole sedani
6 cipolle verdi
8 ? 10 rami prezzemolo
4 cucchiali olio d'olive
Mezzo cucchiaino di sale
1 succo di limone

- # Nella ciotola a pressione si inserisce un filtro e sotto si mette una pietra o una cosa simile per farsi il peso. (Se non ci sono filtro allora si puo' inserire grattugia)
- # Nel filtro si inseriscono carota, patata, e sedano sbucciate. E poi si mette l'acqua senza toccarsi le verdure.
- # Si chiude nel coperchio della ciotola a pressione, dopo che arrivato il punto del bollimento si cucina ancora 10 minuti.
- # Le verdure dopo averle freddate nella ciotola e poi si tagliano come le grandezze dei noci.
- # Dopo averle messe nella piastra da servire sopra si mettono cipolle tritugiate finemente e prezzemolo, e poi si mescolano.
- # Sopra si spruzzano sale , succo di limone e olio d'oliva.
- # Dopo averle tenute 1 ora nel frigo si fa a servirsi.

Nota: Cucinare nel vapore è il metodo più sano. Verdure e frutta così mantengono il loro valore nutrizionale.