



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Insalata del Vapore

Buhar Salatası



2 carote
2 patate
2 piccole sedani
6 cipolle verdi
8 ? 10 rami prezzemolo
4 cucchiaini olio d'oliva
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 può 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 aversi freddate nella ciotola e poi si tagliano come le grandezze dei noci.
- # Dopo aversi messo nella piastra da servire sopra si mettono cipolle trattugiate finemente e prezzemolo, e poi si mescolano.
- # Sopra si spruzzano sale, succo di limone e olio d'oliva.
- # Dopo aversi tenuti 1 ora nel frigo si fa a servirsi.

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