



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

---

## Insalata di Mediterranea

Akdeniz Salatası



Due pomodori  
2 spicchi d'aglio  
1 cetriolo  
Una pepe rossa  
1 pepe da riempire  
3 cipolle 3  
3 cucchiaini olio di olive  
Mezzo cucchiaino di sale

- # Si sbucciano i pomodori e si tagliano dimensione di dado. Gli spicchi si sbucciano e si macinano infine.
- # Nella si mette olio di olive quando riscalda si aggiungono agli poi si arrossiscono finché cambiano i colori.
- # Dentro aggiungere i pomodori tagliati. Leva dal fuoco quando i pomodori iniziano a cambiare i colori.
- # Cetriolo lavato bene si taglia in forma di dado anche le pepe levati i semi si tagliano in quadrato.
- # La cipolla pulita si taglia infine poi tutti i materiali si mettono nella ciotola da miscelare.
- # Insalata preparata si aspetta circa per un'ora nello frigo poi si porta al tavolo.

**Nota:** Insalata di mediterranea è una ricetta che prepara in Francia.