



Insalata di Mediterranea

Akdeniz Salatası



Due pomodori
2 spicchi d'aglio
1 cetriolo
Una pepe rossa
1 pepe da riempire
3 cipolle 3
3 cucchiali 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 inquadrato.
- # 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.