



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

Insalata di Broccolo

Brokoli Salatası



Mezzo kg di broccoli
Un bicchiere mais in scatola
Un bicchiere piselli in scatola
6 cucchiari olio d'oliva
Uno limone
Uno spicchio d'aglio
Un cucchiaino di sale

- # Broccoli si aspetta nell'acqua aceta poi si lava bene. Poi si tagliano in piccole.
- # Nella pentola si mette due bicchieri d'acqua epoco sale quando arriva al momento di bollire si aggiunge broccoli 12-15 cucinano. Dopo se le va dall'acqua e si lascia a freddare.
- # In questo momento si mi sedano agli occhi è stato succo di limone e voglio d'oliva e sale.
- # Broccoli fredda ti prende in una ciotola profonda alla sopra si aggiungono mai piselli e d'olio di olive si miscelano.
- # Si mette nel piatto da servire e servirsi.

Nota: Broccoli contiene izotiyosiyanat. Per questo motivo ordina e regola giandola di tiroide.