



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

Insalata di Broccolo

Brokoli Salatası



Mezzo kg di broccoli
Un bicchiere mais in scatola
Un bicchiere piselli in scatola
6 cucchiaini 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.