



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

Schiacciata Piccante

Acılı Ezme



6 pomodori
2 pepe italiane
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
Mezzo mazzetto di prezzemolo
8-10 foglie di menta
1 cucchiaino di melagrana
2 cucchiiai olio d'oliva
1 cucchiaino salsa di pepe piccante

- # Primamente si sbucciano i pomodori e si tagliano in 4 pezzi poi si levano i semi.
- # Le pepe si tagliano i due e si levano i semi poi si pestano bene prezzemolo e menta. Poi si pestano aglio.
- # Nella miselata si aggiungono cipolle tagliate infine insieme con sale e si miscelano bene .
- # Sopra di cipolla saggio mano pomodoro tagliato pepe Italiane prezzemolo e menta insieme con aglio e si miscela.
- # In un'altra ciotola si miscelano melagrana olio d'oliva e salsa di pepe poi si svuotano sopra degli altri materiali.
- # Poi si miscelano bene tutti i materiali con schiacciare.
- # Meglio di portare al tavolo il giorno dopo.

Nota: Questa insalata si può preparare anche con schiacciare tutti i materiali con il robot. Pero il gusto non sara bene.