



## Insalata di Barbabietola con Yogurt

Yoğurtlu Pancar Salatası



4 barbabietole medie  
1 bicchiere di yogurt  
3 spicchi d'aglio  
3 cucchiai olio d'oliva  
1 cucchiaino di sale

- # Le barbabietole si sbucciano e si tagliano in due pezzi.
- # Dopo le barbabietole si mettono in una ciotola e poi questa ciotola si inserisce su una pentola bollente così le barbabietole diventano morbide.
- # Dopo le barbabietole si lasciano affrescare. In questo momento yogurt si miscela finché diventa bello liscio puoi aglio si pesta bene.
- # Le barbabietole si grattugiano.
- # Dentro di yogurt si aggiungono sale olio olio d'oliva barbabietole e si miscelano.
- # Dopo si mettono nei piatti profondi per servirsi.

Nota: Le verdure cucinate con vapore non si perdono vitamine.