



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

Insalata di Barbabietola con Yogurt

Yoğurtlu Pancar Salatası



4 barbabietole medie
1 bicchiere di yogurt
3 spicchi d'aglio
3 cucchiaini 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 perdano vitamine.