



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

Succo di Rapa

Şalgam Suyu



1 kg di carote viole
1 barbabietola
3 spicchi
3 o 4 pepe piccante
6 cucchiaini sale di rocce
2 cucchiaini sale di limone
1 interno di pane raffermo
1 bicchiere di bulgur
1 manciata di ceci
L'acqua

- # Primamente dentro di uno straccio si mettono effetti di pane ceci e bulgur poi si chiude bene e dopo si inserisce dentro di una ciotola da 5 litri.
- # Le carote si sbucciano e si tagliano in orizzontale per 4 pezzi dopo si sbucciano le barbabietole e si tagliano ugualmente.
- # Dopo dentro di ciotola si mettono carote barbabietole pepe piccante aglio sale e sale di limone alla sopra si riempisse con l'acqua fredda.
- # Scoperta il coperchio di ciotola poi si mette ad un ambiente per aspettare circa 15 giorni.
- # Dopo 15 giorni il straccio si apre e si leva dopo l'acqua si riempisse nei barattoli e si inseriscono nel frigo.
- # Nel momento di servirsi nei bicchieri insieme con carote.

Nota: Per questa ricetta non si può usare rapa. Il materiale fondamentale è carote. Per il posto di pane si può usare mezzo pacco di lievito fresco.