



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

Gambo di Carciofo

Enginar Sapi Salatası



8 gambi di carciofi
2 cucchiaini di maionese
2 cucchiaini di yogurt
2 cucchiaini olio d'oliva
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di sale
Mezzo limone

- # Il gambi di carciofi si sbucciano e poi si tagliano dimensione di dito dopo si buttano dentro l'acqua limonata.
- # Dopo aver preparati tutti i gambi ugualmente si buttano dentro di pentola a pressione alta e poi si aggiungono l'altra metà d'acqua e succo di limone si coperta il coperchio di pentola. Quando inizia a bollire si continua a cucinare ancora per 5 o 6 minuti sul fuoco basso.
- # Dopo i gambi cucinati si leva dall'acqua e si lascia raffreddare in questo momento si miscelano maionese yogurt olio d'oliva sale ed aglio pestato.
- # Alla sopra demiscelata si aggiungono i gambi di carciofi e si miscelano.
- # La miscelata preparata si prende nel piatto da servire se volendo alla sopra si possono mettere olive aneto peperoncino rosso.

Nota: Si preferisce di non buttare liquido bollimento di carciofi. Per il benefico al fegato.