



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

## Scatolata di Carciofo

Enginar Konservesi



4 carciofi freschi  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino sale di limone  
Mezzo limone

- # In una ciotola si mette l'acqua.
- # Carciofi si mettono dentro l'acqua calda e si cucina circa per 3 minuti.
- # Poi si filtrano bene.
- # Dopo si inserisce nel barattolo di 1lt insieme con sale di limone e sale.
- # Sopra si aggiunge l'acqua calda. Parte sopra si lascia spazio di 1 cm. Poi il coperchio si coperta strettamente.
- # Pentola si riempisce con l'acqua fino a metà. Quando inizia a bollire si inseriscono i barattoli preparati . Parte coperchio dei barattoli arrivano sotto.
- # Dopo 1 ora si levano dall'acqua e si mette su uno straccio pulito.
- # Dopo aver freddato si mette ad una parte omra e si può conservare circa per un anno.

Nota: Il coperchio di barattolo si deve piegare per un'po nel momento di bollimento e freddamento.