



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

---

## Insalata di Carciofo con Barbabietola

Pancarlı Enginar Salatası



4 carciofi in scatola  
2 barbabietole  
3 spicchi d'aglio  
8-10 di prezzemolo  
1 tazza di caffè olio d'oliva  
Mezzo limone  
1 cucchiaino di sale  
Per la sopra;  
1 carota  
8-10 rami di prezzemolo

- # Le barbabietole si sbucciano e si tagliano in due che si bolliscono nell'acqua finché diventano bene morbide.
- # Dopo aver freddate si tagliano grandezza di dado.
- # Alla sopra si aggiungono prezzemolo macinato aglio sale olio d'oliva e limone si miscelano.
- # I carciofi si mettono nel piatto da servire alla sopra si condivide la miscelata di barbabietole.
- # Alla sopra si mette un pizzico di carote grattugiate ed ai fianchi si mettono prezzemoli.

**Nota:** Nella preparazione se si usa i carciofi freschi si bolliscono con l'acqua limonata il resto si fa ugualmente.