



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

---

## Sottaceto di Cavolfiore

Karnabahar Turşusu



1 cavolfiore  
2 carote  
10 spicchi d'aglio  
10-15 prezzemoli  
1 bicchierino sottaceta di uva  
1 bicchierino sale di salgemma  
1 cucchiaio succo di limone  
1 cucchiaio di zucchero  
L'acqua

- # Primamente l'acqua si bolisce poi si lascia per freddare.
- # Cavolfiore si taglia. Dopo si mette nell'acqua sottaceto per mezz'ora poi ti fa passare da filtro.
- # Le carote si sbucciano e poi si tagliano grandezza di design verticale poi taglio si sbuccia e dopo si schiacciano senza farsi perdere le forme.
- # In un barattolo si mettono carote aglio prezzemolo sale e salgemma poi si aggiunge lo zucchero.
- # Alla sopra si mettono i rami di prezzemolo poi si aggiunge sott'aceto il resto riempire con l'acqua.
- # Il coperchio del barattolo si chiude strettamente poi si mette in un ambiente ombra per 15 giorni.

**Nota:** Lo zucchero serve per diventare velocemente di sottaceto.