



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

Insalata di Roca

Roka Salatası



1 mazzetto di roca
2 spicchi d'aglio
2 pomodori
1 cucchiaio di malgrano
5 cucchiaini olio d'oliva
1 cucchiaino di sale

- # Roca si macina in fine e si lava poi si filtra bene
- # Si prendono solamente le foglie di roca.
- # Si mettono nel piatto da servire. Alla sopra si pizzica aglio pestato.
- # Dopo si mettono i pomodori tagliati in dado.
- # Melagrana sale ed olio d'oliva si miscelano bene e poi si svuota sopra di insalata.

Nota: Le verdure fresche come roca se si raccolgono con le mani non perdono il valore nutrizionale.