



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

Insalata Rossa

Kırmızı Salata



Mezzo cavolo rosso
1 barbabietola
1 cipolla rossa
1 pepe rossa
3 cucchiari di melagrana
4 cucchiari olio d'oliva
1 cucchiaino di sale

- # Cavolo e cipolla si macinano bene fine. E si schiacciano bene .
- # I semi di pepe si levano e si tagliano in piccole. Barbabietola si sbucia e si grattugia.
- # I materiali preparati si uniscono. Si aggiungono olio d'oliva e melagrana si miscelano bene.
- # Si mette nel piatto servire.

Nota: Barbabietola si può bollire anche per facilitare digerire.