



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

---

## Cacik di Fava

Bakla Caciği



20-25 fave  
1 tazza di yogurt  
3 spicchi d'aglio  
4 cucchiari olio d'oliva  
1 cucchiaino di sale  
Mezzo bicchiere d'acqua  
Per la sopra;  
Aneto

- # Le fave si lavano e si tagliano poi si cucinano circa per 10 minuti nella pentola con acqua.
- # Poi le fave si arrossiscono con olio d'oliva circa per 5 minuti.
- # Nella ciotola da miscelate si mettono acqua yogurt sale si miscelano bene.
- # Alla sopra si aggiungono agli pestati. Dopo si aggiungono le fave freddate e si miscelano. .
- # Poi si prende nella tazza da servire ed alla sopra si pizzica aneto e servirsi.

**Nota:** In questa tariffa si preferisce di usare fave fresche.