



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

Cacik di Fava

Bakla Caciği



20-25 fave
1 tazza di yogurt
3 spicchi d'aglio
4 cucchiaini 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.