



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

Insalata di Fagioli Freschi

Taze Fasulye Salatası



Mezzo kg di fagioli fresche
1 cipolla
2 cipolle fresche
2 pepe italiane
15 o 20 prezzemoli
2 cucchiai di sottaceto
1 tazzina di caffè olio d'oliva
1 cucchiaino di sale

Le corde di fagioli si levano.

In una ciotola si mette acqua e sale poi si buttano i fagioli e si coperta il coperchio si bollisce finche diventano morbide.

Poi i fagioli si filtrano e si lasciano a freddare.

In questo momento la cipolla si taglia e si schiaccia bene con sale.

Si levano i semi di pepe e si tagliano infine. Cipolle prezzemoli si macinano in fine.

I fagioli si tagliano dimwnsione di 2 cm poi si aggiungono gli altri materiali.

Poi si aggiungono sottaceto ed olio d'oliva si miscelano.

Nota: In questa salata si può aggiungere anche cetriolo.