



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

Carciofo con Fagiolone

İç Baklalı Enginar



6 carciofi
Mezzo kg di fagiolini
2 aglio
1 carota
1 pomodoro
Mezzo mazzetto di aneto
1 tazzina di caffè olio d'oliva
1 cucchiaino di sale
1 zucchero
Per la sopra;
1 cucchiaio di farina
1 limone
2 bicchieri d'acqua

- # La carota si sbucia i fagioli si puliscono bene.
- # Poi si bolliscono separatamente. (acqua di carciofo si aggiunge un po di succo di limone.).
- # Poi pomodoro e carota si tagliano dimensione di dado. Aglio ed aneto si macinano in fine.
- # Alla sopra si aggiungono gli altri materiali e si miscelano bene.
- # I carciofi si filano in una padella .
- # Nei carciofi si mette dalla miscelata preparata.
- # Farina acqua e succo di limone si miscelano bene. E poi si mettono nella pentola.
- # Alla sopra si mette carta oliata riscaldata e poi si coperta il.coperchio.
- # La pentola si mette sul fuoco medio e si cucina per mezz'ora.
- # Servirsi in fresco.

Nota: Questa tariffa se si prepara con i carciofi in scatola non serve di bollire di nuovo.