



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

Fagiolo Verde con Olio D'oliva

Zeytinyağı Yeşil Fasulye



Piatti olio d'olive
1 kg. fagiolo verde
2 cipolle secche
4 pepe verde italiane
4 pomodori maturi
2 zucheri quadrati
2 cucchiaini di sale
Mezzo bicchiere d'acqua
3/4 bichiere olio d'oliva

- # Le fagioli si lavano e si estratta.
- # Le cipolle si atgliano come per mangiare.
- # Le pepe si tagliano come grandezze dei fagioli
- # Si inseriscono nella ciotola a pressione cipolle, pepe, e fagioli, dopo aggiunti sale si arrossiscono finchè i fagioli cambiano colore.
- # Sopra si aggiungono zucchero quadrato, pomodori tagliato olio d'oliva e l'acqua e poi si miscelano bene.
- # Dopo che arrivato il momento di bolimento si cucina per 13 minuti.
- # Si raffredda nella ciotola e poi si servira fresco oppure freddo.

Nota: Cucinarsi di questo piatto nella ciotola a pressione meglio per non perdersi il tempo e per tenersi la vitamine.