



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

---

## Carciofo con Olio D'oliva

Zeytinyağlı Enginar



Carciofo con Olio D'oliva ZEYTINYAGLI ENGINAR  
Piatti Olio d'olive

4 carciofi  
15 - 20 cipolle piccoline  
2 tazzina di caffè olio d'olive  
1 patat grossa  
1 carota  
1 cucchiaino frina  
1 cucchiaino di sale  
Mezzo succo di limone  
1 zucchero a quadrato  
2 bicchieri l'acque  
8 - 10 rami d'aneti

- # Carota e patata dopo aversi lavati si tagliano dimensione di dado.
- # Carciofi e cipolle si sbuciano e i dentri si scavano e si prendono con l'aiuto di un cucchiaino.
- # Per non diventarsi neri i carciofi sopra viene applicato succo di limone.
- # I carciofi si inseriscono in una ciotola sopra dei capi.
- # Sopra si avuota prima l'acqua farinata, poi le cipolle piccoline, si aggiungono la carota e patata.
- # L'ultimamente si inseriscono sale e zucchero e poi si aggiunge oli od'oliva.
- # Si chiude il coperchio della ciotola e si cucina sul fuoco basso per 1,5 ore.
- # Dopo aversi freddato un pò sopra si sprutta aneto e si servirsi.

Nota: Se non è stagione di carciofi allora questo piatto si può prepararsi con carciofi a scatola però in quel momento si deve tenersi di meno il tempo di cucinamento.