



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

Sedano con Mela Cotogna

Ayvalı Kereviz



4 sedani medie
2 mele cotogne medie
2 carote
1 cipolla secca
3 spicchi d'aglio
1 bicchierino olio d'olive
1 succo di limone
1 cucchiaio di farina
1 cucchiaio olio d'oliva (per la finitura)
1 bicchiere d'acqua
1 cucchiaino di sale
4 garofano

- # I sedani si sbuciano , si tagliano rotondamente, si fanno aspettare nell'acqua farinata e salata.
- # Le mele cotogne si sbuciano, prima si tagliano in due lunghezze, poi si tagliano come i sedani dimensione di un dito.
- # In una ciotola si inseriscono i fetti di mele cotogne e sedani in misto.
- # Sopra si mettono cipolla tagliata, gli aglio, le carote tagliate e garofano.
- # In una tazza si mischiano succo di limone, farina, 1 cucchiaio olio d'oliva e questa miscelata si svuota il più alto.
- # Si sprutta la sale, poi si mettono 1 bicchiere l'acqua e 1 bicchierino olio d'oliva e si chiude il coperchio della ciotola.
- # Si cucinano sul fuoco medio finchè i sedani si ammorbidiscono.
- # Piatto si raffredda nella ciotola oppure si serve a fresco.

Nota: Il sedano non si preferisce per il puzzo così mela cotogna cambia il puzzo di sedano.