



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

---

## Sottaceto di Barbabietola

Pancar Turşusu



1 kg. di barbabietole rosse  
5 foglie di alloro  
3 garafoni  
10 - 15 spicchi di aglio  
1 cucchiaino di zucchero polvertao  
Aceto  
2 cucchiai di sale  
L'acqua

- # Dopo aver lavato le barbabietole si lasciano a mezza bollire nell'acqua che le coperte.
- # Dopo aver filtrato l'acqua si fettano in rotonde.
- # Poi le barbabietole si inseriscono nel vaso in mezzo con aglio pestato e foglie di alloro tagliate.
- # Il vaso di barbabietole si riempisce 1/3 con acqua e il resto con aceto. Poi questa miscelata si svuota in un'altra ciotola e sopra si aggiungono zucchero e sale poi si miscelano e si riempisce nel vaso.
- # La sopra del vaso si mettono i garafoni e il coperchio si chiude strettamente.
- # Quando il colore di vaso diventa viola scuro vuol dire che barbabietole diventate sottaceto.

**Nota:** Sottaceto di barbabietola i giorni primi si conserva nel luogo caldo poi si conserva nel luogo fresco.