



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

Insalata di Carote con Yogurt

Yoğurtlu Havuç Salatası



2 carote grosso
2 cucchiari olio d'oliva
1 manciata di ceci pastata
6 cucchiari di yogurt
3 spicchi aglio
1 cucchiaino sale
1 cucchiaino cumino
1 cucchiaino di peperoncino fiocchi

- # Le carote si trattugiano un po' grosso.
- # Le carote trattugiate si fanno arrossire nel olio d'oliva e si arrossiscono finche ammorbidono.
- # Prima di togliersi dal fuoco si mette anche ceci e si fanno girare ancora per qualche motivo.
- # Il fuoco si spegne e si lascia a freddare.
- # In questo momento si prepara yogurt con aglio.
- # La carote fredda , cumino , sale e yogurt con aglio si mescolano bene .
- # Si prendono nell apiastra da servire e sopra si mette la peperoncino fiocchi.

Nota: Questa insalata deve prepararsi 2 ore prima del mangiare.