



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

Carcioffi nel Forno

Fırında Karnabahar



1 carcioffo grosso
1 cipolla grossa
1,5 cucchiaini di salsa
1,5 cucchiaini d'acqua calda
4 cucchiaini d'olio vegetale
1 cucchiaino di sale
Per sosa di basamel;
2 bicchieri di latte
2 cucchiaini di farina
3 cucchiaini d'olio vegetale
Mezzo cucchiaino di sale
Mezzo cucchiaino di pepenero
Per la sopra;
1 bicchiere di formaggio grattugiato a bianco.

Carciofo si taglia e si bolla nell'acqua limonata finchè si ammorbidiscono.
La cipolla si taglia in fine e si arrossisce insieme con 4 cucchiaini d'olio vegetale.
Sopra si aggiungono 1,5 bicchiere d'acqua calda e salsa insieme con sale. Si bolla per qualche minuti e dopo si toglie dal fuoco.
carciofo bollito si mette nel vassoio di forno e sopra si mette dalal miscelta preparata.
Poi si prepara sosa di basamel .In una ciotola piccola si mettono olio vegetale, sopra si aggiunge farina.
Si arrossisce finchè la farina si diventa viola. Sopra si aggiunge latte, si mescola per sempre finchè per arrivare alla coerenza di marmellata. Si aggiungono sale e pepenero poi si toglie dal fuoco.
Sopra delle carcioffi si mettet dalal sosa di basamel poi si mette formaggio grattugiato e si mettet nel forno riscaldato a 180 gradi finchè si arrossiscono le sopra.
Si servirsi in caldo.

Nota: Carcioffi che si lavano nell'acqua limonata rimangono i bianchi.