



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

---

## Insalata del Pastore

Çoban Salatası



1 cipolla secca media  
2 pomodori medio  
1 cetriole medio  
2 pepe italiane  
5-6 rami prezzemolo  
1 cucchiaino di sumsak  
1,5 bicchierino di sale  
per la salsa:  
2 cucchiaino olio d'oliva  
Mezzo succo di limone

- # La cipolla si taglia come mezzo rotondo, sopra si sprutta sumak e sale, e si mescola finche diventa morto.
- # Pomodori si tagliano come cubi , pepe si impasta finemente e cetriole si taglia come mezzo rotondo.
- # Tutti gli ingredienti si mescolano e si aggiungono sopra delle cipolle che sono pastate prima.
- # In una tazza piccola si mescolano succo di limone e olio d'oliva, e poi si mette sopra dell'insalata.
- # L'ultimamente sopra dell'insalata si spizzica prezzemolo macinato finemente.

**Nota:** Non si mette la sale extra perche' nel momento dimpastimento della cipolla si e' usata la sale.