



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

Insalata d'Akcabat

Akçaabat Piyazı



1 bicchiere fagioli di kelkit (una zona dalla parte est della
6 insalate
3 cipolle secche
Mezzo mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaino di sale
1 tazzina di caffè olio d'oliva
2 cucchiari di sottaceto

I fagioli si lavano da un giorno prima e si filtra l'acqua.

Insalate si lavano e si filtrano.

Insalate si macina e si mette nel piatto da servire. Sopra si mettono i fagioli

Cipolle dopo aver tagliati in mezzo rotondo si pestano bene con la sale. Si mescola prezzemolo macinato. Si mettono sopra dei fagioli.

Dopo aver mescolato sottaceto ed olio d'oliva si fanno mettere sopra d'insalata preparata.

Nota: Se non si riesce trovare fagioli di kelkit, si può usare fagioli bombay anche.