



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

---

## Sottaceto di Oliva Verde

Yeşil Zeytin Salamurası



650 gr. olive verde fresche  
3 cucchiaini sale di roccia  
Mezzo cucchiaino succo di limone  
1 fetta di limone  
1 cucchiaio olio d'oliva

# Le olive fresche si preparano per consumare in inverno. Per questo si fa massimo 2 tagliate in ogni olive. E si ripieno in una bottiglia adatta.

# L'liquido si svuota ogni settimana e si riempisce di nuovo , così si fa ugualmente per 6 settimane.

# Dopo 6 settimane olive levato dal l'liquido giallo si riempiscono nelle bottiglie vetri di 1 lt. Si aggiungono alla sopra succo di limone e riempisce con l'acqua finché da sopra rimane 1 dito.

# Sopra si lascia fetta di limone , si mette olio d'oliva e coperchio di bottiglia si coperta in stretto.

# Dopo aver aspettato per 15 giorni nei posti ombra e fresco si mette nei tavoli di colazione.

**Nota:** L'liquido di cambiamento di olive ed aceto abbastanza . Se si svuota in fondo degli alberi si può danneggiare. Se vuole di prepararsi presto si può farsi tagliate in più. Se vuole di consumarsi nei tempi breve si possono schiacciare con pietra. Olive verde si possono raccogliere in mezzo d'Agosto perché in mese di Novembre iniziano a diventare nere.