



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

Insalata di Melanzane con Yogurt

Yoğurtlu Patlıcan Salatası



4 melanzane senza semi
3 spicchi aglio
1 tazza di yogurt
Mezzo bicchierino olio d'oliva
1 cucchiaino di peperoncino a fiocchi
1 cucchiaino di sale
Mezzo succo di limone

- # Le melanzane si bucano da qualche parte con il coltello.
- # E si cucinano nel forno riscaldato .
- # Si sbuciano subito dopo tolto dal forno.
- # Si fanno passarsi dall'acqua fredda.
- # Dopo aver macinato le melanzane sopra si mette succo di limone per non colorarsi nere.
- # E yogurt si miscela finche finche diventa bene liscio e sopra si mette aglio pestato e si rimescolano.
- # E questa miscela si mette sopra delel melanzane.
- # L'ultimamente si mettet olio d'oliva e si sprutta peperoncino a fiocchi per farsi vedere colorato.

Nota: Se volendo tra delel melanzane si puo' metersi le peperoni arrostiti.