



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

Insalata di Pasta con Guarnire

Garnitürlü Makarna Salatası



Mezzo pacco di pasta fyonk
2 carote
Mezzo bicchiere piselli fresche
2 pepe italiani
5 cucchiai olio d'olive
2 cucchiai di aceto
1 cucchiaino di sale

- # Se volendo di usare piselli fresche carote si bollisce per mezz'orett anell'acqua salata (se volendo usare di piselli in scatola si può aggiungere direttamente nell'insalata)
- # Pasta si mette nell'acqua salata e dopo aver ammorbidata si leva dall'acqua e si lascia freddare.
- # Pomodoro e carota bollita si tagliano in cubi e si levano i semi di pepe e si macina in fine.
- # Tutti i materilai si mettono in una ciotola profonda e sopra si aggiungono olio vegetale, aceto e sale poi si mescolano
- # Poi insalata si prende nel piatto da servire e si porta al tavola.

Nota: Si preferisce di usare aceto di mella nelle insalate. PH di persone e Ph di aceto di mela sono uguli per questo non contiene nessun effetti pericolosi.