



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

Insalata di Zucca con Yogurt

Yoğurtlu Kabak Salatası



2 zucche medie
1 bicchiere di yogurt
3 spicchi d'aglio
Mezzo mazzetto di aneto
1 cucchiaino di sale
Per friggere;
1 bicchiere olio d'oliva

- # Le sbucie delle zucche si prendono. Si tagliano rotonde.
- # Nella padella si mette olio d'oliva, dentro si mettono le zucche tagliate, si friggono finché si ammorbidiscono.
- # Le zucche fritte si prendono sul piatto senza filtrare l'olio. Si pestano con la forchetta e si lascia raffreddare.
- # In una ciotola si miscela lo yogurt, sopra si aggiungono aneto pestato insieme a sale e aglio.
- # L'ultima volta si aggiunge zucca raffreddata e si mescolano bene.
- # Si prende nel piatto da servire e si foggia la sopra come volendo.

Nota: Non si aggiunge altro olio in salita, perché esiste l'olio delle zucche.