



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

---

## Insalata di Barbabietola

Pancar Salatası



Mezzo kg. barbietola rossa  
3 spicchi aglio  
2 cucchiaini olio d'oliva  
1 succo di limone  
1 cucchiaino di sale

- # Le barbietole si bolliscano poco nell'acqua , e si sbuciano le conchiglie.
- # E si tagliano le grandezze come volendo, e si mettono nella piastra dell'insalata.
- # E aglio si impasta in poco sale, poi si mescola con olio d'oliva , succo di limone e sale .
- # E si mette questa miscela sopra delle barbietole che nella piastra da servire.
- # Si lasciano a riposare per qualche minuti nel frigo . E poi si porta al tavolo.

**Nota:** Per il posto del succo di limone si può usare aceto dell'uva.