



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Салат на Пару

Buhar Salatasi



2 моркови
2 картофеля
2 небольших сельдерея
6 веточек зелёного лук
8-10 веточек петрушки
4 стол.ложки оливк.масла
Половина чайн.ложки соли
Сок 1 лимона

- # В скороварку поставить метал.сито для готовки на пару.Под сито установить камень или что-нибудь другое для высоты.(если нет сита, можно использовать метал.тёрку).
- # Морковь,картофель,сельдерея почистить и положить в метал.сито.
- # Налить воды, что бы овощи оставались поверх воды.
- # Закрыть скороварку крышкой,после того как закипит поварить ещё 10 минут.
- # Когда овощи остынут, порезать в размер с фундук.
- # Овощи высыпать в салатницу и добавить мелко порезанные лук и петрушку,все помешать.
- # Посолить,с верху полить сок лимона и оливк.масло.
- # Поставить в холодильник на 1 час и потом подавать к столу.

Приготовление еды на пару самый полезный способ, овощи сохраняют свою витаминную ценность.