

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata mista

LUOGO: Europa / Bulgaria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

1-2 melanzane
7-8 peperoni (15 peperoni non Bulgari)
3-4 pomodori
1 cetriolo
1/3 tazza di noci
203 spicchi d'aglio
aceto
olio di semi di girasole
sale.

PREPARAZIONE

1 Cuocere le melanzane e i peperoni al forno, sbuciarli e tagliarli in piccoli pezzi.

Aggiungere al cetriolo tagliato a pezzetti, le noci schiacciate, l'aglio, l'aceto, l'olio ed il sale, mescolare e disporre il tutto su di un piatto.

Disporvi sopra delle fette di pomodoro ed il prezzemolo tritato finemente. Aggiungere ancora un po' d'olio.