



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Pollo de verde

Yeşilova



4-5 piezas de pollo  
1 kg. espinacas  
2 cebollas  
15-20 champiñones  
1/3 vaso de queso rallado kasar (o queso suizo)  
1 cucharada de harina  
1/3 vaso de aceite vegetal  
1 cucharadita de pimienta negro  
1 cucharadita de sal

- # Lavar y cortar la espinaca.
- # Añadir la espinaca y la cebolla en dados 1/3 vaso de aceite vegetal y asado.
- # Añadir picado y la harina de champiñones, asado hasta harinas olor llega lejos.
- # Hervir los trozos de pollo, cocinar, pero no tanto.
- # Ponga el pollo hervido piezas en una sartén.
- # Lay con la mezcla de espinacas sobre el pollo, espolvorear sal y pimienta y negro.
- # Espolvorear el queso rallado a la parte superior.
- # Precaliente el horno a 392 F, y cocinar por 20 minutos.

Nota: Es aconsejable que el asado espinacas sin añadir agua.