



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

Pollo con Carciofo

Enginarlı Tavuk Güveci



5 carciofi
800 gr filetto di pollo
1 cipolla
4 pomodori
4 pepe
3 spicchi d'aglio
1 bicchierino olio d'oliva
1 cucchiaino di sale
1 bicchiere d'acqua calda

- # Carciofi si mettono dentro l'acqua limonata e si aspettano circa per 6 7 minuti dopo si levano dall'acqua.
- # I pomodori si sbucciano e si tagliano si levano i semi delle pepe e si tagliano poi si macina aglio.
- # Filetto di pollo si taglia grandezza di carciofi dopo la cipolla si macina.
- # Nella padella si mette in mezzo bicchierino d'olio d'oliva dopo aver riscaldato si aggiungono carne di pollo e dopo aggiungono le cipolle.
- # Quando i materiali iniziano a cucinare si aggiungono i carciofi e si arrossiscono insieme circa per 5 minuti poi si leva dal fuoco.
- # Dentro stufato di terreno si mette un po' di olio alla sopra si mette a metà dei materiali arrostiti poi si pizzica sale si aggiungono pepe pomodori metà dell'aglio.
- # Dopo si mettono gli altri materiali ed alla sopra se metto olio d'oliva insieme con l'acqua dopo si coperta il coperchio.
- # Stufato di terreno e si inserisce nel forno 190 gradi e si cucina circa per un'ora.

Nota: Per avere il gusto diverso si possono usare pepe e pomodori secchi.