



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

Acuosa de pollo

Sulu Tavuk



- 2 pechugas de pollo
- 3 patatas
- 2 cebollas medianas
- 3 tomates grandes
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 3 pimientos verdes largo
- 1/2 cucharadita de pimienta negro
- 2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de pasta de tomate

- # Corte la cebolla en la mitad círculos, asado con 7 cucharadas de aceite hasta que se ablande, agregar pasta de tomate.
- # Añadir algunos pimienta que son rodajas finamente, sofría por un tiempo, añadir los tomates rallados.
- # Cuando el tomate se cocidos, añadir cubitos de pechuga de pollo.
- # Justo antes de la pechuga de pollo cocida obtener cubos, agregar cubos de patata. Cocine a fuego medio durante unos 30 minutos.
- # Justo antes de que estén cocidas añadir la sal y la pimienta negro, retirar de la estufa.
- # Sirva caliente.

Nota: Puede añadir las verduras como zanahoria, calabacín, etc también. No debe agregar cualquier agua en el "Acuosa de pollo".