



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

---

## Pollo al horno con vegetales

Fırında Sebzeli Tavuk



4 pollo rumps  
15 plana frijol  
2 patatas  
1 calabacín  
4 pimientos verdes largo  
1 tomate, en el tramo 4 piezas  
1 berenjena  
2 cucharadita de sal  
1+1/2 cucharada de harina  
1/3 vaso de leche  
1 cucharada de pasta de tomate  
2 cucharadas de aceite vegetal

- # Limpie plana frijoles, calabacines, berenjenas y pimientos y en el tramo mismo tamaño.
- # Colocar las verduras en un cuenco, añadir la pasta de tomate, leche, harina, sal y mezclar, pero tenga cuidado de no romper las verduras.
- # Cortar los 50 cm. Longitud de lámina de aluminio de cocina en 4 piezas.
- # Ponga un trozo de tomate en la primera 1/4 parte de la lámina de aluminio y poner el 1/4 de la mezcla de verduras en ella, y poner un pollo en la rabadilla.
- # Después de poner estos en el papel de aluminio, papel de aluminio y cerrar el lugar en la bandeja del horno. El arrugado parte del conjunto de medidas debe ser al mismo tiempo que se establecen cara a la lata.
- # Cocine durante 1 hora en los 190 C horno.

**Nota:** Usted puede cocinar este plato utilizando el invierno hortalizas (zanahoria, coliflor, puerro, etc)