



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 guarnición

Fırında Terbiyeli Tavuk



1 kg. filete de pollo, deshuesada  
3 pimientos plátano  
1 cebolla, de mediano tamaño  
2 tomates, de mediano tamaño  
3 dientes de ajo  
2 cucharaditas de pimienta roja triturados  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharada de curry

- # Cortar los filetes en cubos, poner en un bol.
- # Añadir el aceite, cebolla picada, ajo en rodajas, pimienta negro, rojo triturado pimienta, el orégano, el curry y la sal.
- # Después de la mezcla de todos ellos muy bien añadir pimienta plátano picado, que es poco más grande piezas, y revuelva.
- # Deje reposar en la nevera por lo menos la capa más baja de 2 horas. (Si prepara 1 noche anterior será más deliciosa)
- # Cuando el tiempo de llegar hasta él a partir de la nevera, añadir peladas y picadas en cubitos de tomate. Transferir la mezcla a la bandeja de horno. Y su superficie lisa.
- # Establezca el horno a 210 C cocine hasta que su color se vuelve rosa. (30 -35 minutos)
- # Después, el fichero es cocidos apague el horno y el resto de la comida en el horno durante 5 minutos sin uncapping. Sirva caliente.

**Nota:** La causa de la adición de tomate es justo antes de cocinar para la celebración de su color y forma.