



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Poulet Au Brocoli

Brokolili Tavuk



½ kg. De poulet désossé
½ kg. De brocoli
10 champignons
2 oignons moyens
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel
Pour le mélange ;
5 cuillères à soupe de sauce de soja
1 cuillère à soupe de vinaigre
1 cuillère à soupe de fécule

Préparez le mélange en premier. Mettez dans un bol, de la sauce soja, du vinaigre et du fécule. Mélangez l'ensemble. Rajoutez la viande de poulet coupé en forme de doigt puis laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Coupez les oignons en forme de demi cercle. Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe, rajoutez les oignons puis laissez cuire. Lavez les brocolis pendant ce temps, puis séparez en petit morceaux.

Rajoutez les brocolis sur les oignons, puis mélangez. Fermez la casserole, faites cuire à moyenne température pendant 10 minutes. Nettoyez les champignons et coupez-les pendant ce temps.

A la fin du temps, rajoutez la viande de poulet avec le mélange, dans les brocolis, fermez la casserole puis laissez cuire pendant 15 minutes.

Rajoutez les champignons, saupoudrez du sel puis mélangez. Faites cuire couvert pendant 20 minutes, puis retirez du feu.

Servez chaud.

N-B; La sauce soja contient du sel, donc l'utilisation de sel diminue.