



Gombo Au Poulet Au Four

Firinda Tavuklu Bamyä



2 poitrines de poulet
500 gr. De gombo
1 oignon
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 tasse de tomates râpé
1 tasse d'huile végétale
2 tasses de bouillon de poulet
1 cuillère à café de sel

- # Coupez les bouts des gombos. Laissez attendre dans un bol qui contient de l'eau, 1 cuillère à café de sel et 2 cuillères à soupe de vinaigre pendant ½ heure.
- # Faites bouillir le poulet puis retirez de l'eau et disséquez.
- # Hachez finement l'oignon. Laissez cuire dans l'huile. Rajoutez de la pâte de tomate et des tomates râpées. Tournez pendant 1-2 minutes.
- # Puis rajoutez les gombos mouillés et filtrés et du sel.
- # Rajoutez du bouillon de poulet 5 minutes plus tard. Fermez le couvercle puis laissez cuire pendant 20 minutes.
- # Placez le poulet dans un plat de cuisson. Rajoutez les gombos cuits. Couvrez avec du papier aluminium ou un couvercle.
- # Placez le plateau four préchauffé à 190 degrés. Laissez cuire pendant environ ½ heure.

N-B; L'attente des gombos dans l'eau salée permet d'éviter son étalage.