



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

Poulet Beykoz

Piliç Beykoz



2 grande aubergines
700-800 grammes de poitrine de poulet
1 oignon
2 tomates
1 cuillère à café de farine
1 cuillère à café de sel
2 petites tomates
2 petits poivrons
1 tasse d'huile végétale
2 tasses d'eau

- # Épluchez les aubergines, puis laissez attendre dans l'eau salée pour éviter le gout pimenté.
- # Après avoir filtré les aubergines, coupez en quatre partie et en longueur.
- # Tournez les aubergines dans l'huile chauffant.
- # Mettez les morceaux de poulet dans l'huile restant, laissez cuire puis rajoutez les oignons coupé finement et de la farine et mélangez. Ensuite rajoutez les tomates, du sel, de l'eau chaude et laissez cuire à haute température pendant 25 minutes.
- # Mettez les aubergines en diagonale, rajoutez au milieu, le mélange de poulet puis mettez les bout en diagonale de façon a venir en dessous du plat.
- # Rajoutez au-dessus, une tranche de tomate puis de piment, et rajoutez 1 verre d'eau sur le plat.
- # Laissez cuire au four à 190 degrés pendant 15-20 minutes.

N-B: Vous pouvez remplacer les aubergines par les courgettes pour préparer ce plat.