



Gondole De Courgette

Kabak Gondolu



1 kg. De courgettes de petite taille
1/2 kg. De viande de poulet désossée
1 oignon moyen
1 tomate moyenne
2 pièces de poivre vert
1 cuillère à café de poivron rouge en poudre
1/2 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
1 tasse de thé d'huile d'olive
1 tasse de fromage râpé

- # Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe, rajoutez l'oignon coupé en morceaux.
- # Quand les oignons se ramollissent, rajoutez la viande de poulet coupé en petit morceaux et laissez cuire à moyenne température jusqu'à qu'elle absorbe son liquide.
- # Rajoutez du piment coupé finement puis une tomate râpé.
- # Rajoutez du piment rouge en poudre, du poivron noir, du sel puis retirez du four 5 minutes plus tard.
- # Sortez le mélange de poulet dans un filtre. Prenez le liquide filtré dans une casserole.
- # Lavez les courgettes, épluchez la peau, puis mettez dans la casserole ou il y a l'eau du mélange de poulet. Fermez la casserole.
- # Laissez cuire les courgettes à basse température sans ouvrir la casserole mais en secouant, jusqu'à que les courgettes se ramollissent.
- # Coupez et ouvrez les courgettes légèrement de façon verticale.
- # Mettez du mélange de poulet dans la partie ouverte. Placez les courgettes dans une casserole, versez 1 tasse d'eau chaude dessus.
- # Laissez cuire à moyenne température pendant 15-20 minutes puis rajoutez du fromage râpé.
- # Laissez cuire encore un moment jusqu'à que le fromage fonde dessus. Servez chaud.

N-B; Vous pouvez griller les courgettes au lieu de faire bouillir, pour préparer cette recette.