



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Pollo con Olive

Zeytinli Tavuk



Mezzo kg. carne di pollo senza ossa
2 cucchiaini olio d'oliva
Una carota
Una pepe di charleston
Una zucca
2 cucchiaini olio d'oliva
Mezzo cucchiaino di sale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
Per la sopra;
3 pomodori
2 spicchi taglio
1 pizzico di basilico
Mezzo sbuccia di limone grattugiato
20 olive nere 20 olive verde
2 cucchiaini olio d'oliva
Mezzo cucchiaino di sale

Questa ricetta si può preparare in 3 fasi. Prima mente il pollo si taglia come il dado poi nella si cucina per un'pò con olio d'oliva poi si aggiungono sale e pepenero poi si leva dal fuoco.

Secondo fase nella padella si mette 2 cucchiaini olio d'oliva e si riscalda poi si aggiungono aglio pestato. Quando cambia il colorw d'aglio si aggiunge pomodoro . Ppi si aggiungono basilico grattugiato, grattugoamento sbucia di limone ed olive verde e nere levati dai semi e tagliati. Ultimamente si aggiunge la salse e si leva dal fuoco.

In terza fase invece , nella padella si mette 2 cucchiaini oli d'olive e spazio di 3 minuti si aggiungono carta tagliata in dado, pepe di charleston, pepe rossa e zucca si miscelano per un'pò.

La miscelata si rimane nella padella alla sopra si aggiunge carne di pollo ed alla sopra di carne si aggiunge miscelata di pomodoro. Ppi si coperta il coperchio di padella e si cucina circa per 20 minuti sul fuoco basso.

Nota: Nella preparazione di questa ricetta si usa parte bagette del pollo.