



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

---

## Sips

Şips



1 pollo  
1 cipolla  
1 litro di latte  
4 cucchiari di farina  
2 bicchiere d'acqua  
6 cucchiari d'olio vegetale  
1,5 cucchiaini di sale  
Per il sugo;  
1 aglio  
Un cucchiaino di peperoncino a rosso  
3 cucchiari olio d'olive  
3 cucchiari d'acqua  
Per la sopra;  
2 cucchiari di burro  
Un cucchiaino di peperoncino a rosso

- # Il pollo si divide e si prepara il sugo. Si miscelano olio d'oliva, acqua ed aglio pestato.
- # Il sugo preparato si mette sopra dei pezzi di pollo e poi si mette nella parte inferiore di frigo e rimane circa per 2 ore.
- # Poi le cipolle tagliate in fine si arrossiscono con olio d'oliva e poi si leva dal fuoco.
- # Alla sopra si aggiungono 2 bicchieri d'acqua, sale e il latte. Poi si aggiunge la farina e si miscela finché diventa omogenea.
- # La miscelata preparata si cucina sul fuoco finché arriva al modo di minestrone.
- # Dentro si aggiunge pollo e si cuociono finché ammorbidiscono i polli.
- # Poi la ricetta preparata si prende nel piatto da servire ed alla sopra si mette peperoncino a rosso arrossito con burro.

**Nota:** Sips è una ricetta d'Adigo. Si serve insieme con pasto preparato con farina di mais si chiama Maramisa.