



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

---

## Sips

Şips



1 pollo  
1 cipolla  
1 litro di latte  
4 cucchiaini di farina  
2 bicchiere d'acqua  
6 cucchiaini d'olio vegetale  
1,5 cucchiaini di sale  
Per il sugo;  
1 aglio  
Un cucchiaino di peperoncino a rosso  
3 cucchiaini olio d'olive  
3 cucchiaini d'acqua  
Per la sopra;  
2 cucchiaini 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 arrostito con olio d'olive 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 aspetto dentro sugo. Si cucinano finché ammorbidiscono i polli.  
# Poi la ricetta preparata si prende nel piatto da servire ed alla sopra si mette peperoncino a rosso arrostito con burro.

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