



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

---

## Petto di Pollo al Cavolo di Bruxelles

Brüksellahanalı Tavukgöğsü



Mezzo kg. petto di pollo  
250 gr.cavolo di Bruxelles  
1 pomodoro  
2 pepe italiane  
Mezzo cucchiaino sale  
Per il sugo;  
2 cucchiari salsa di soia  
1 cipolla  
1 cucchiaino d'amido  
1 cucchiaio succo di limone  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di peperone  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
3 cucchiari olio d'olive

# Primamente si prepara la marina . In una ciotola si mettono salsa di soia, amido, succo di limone, cumino, peperone, peperoncino a rosso ed olio oliva.

# Alla sopra si mette cipolla grattugiata e pollo tagliatopoi si.miscelano. Poi alla sopra si coperta e poi si mette nello frigo e si roposa circa per 1 ora.

# In questo momento parte basso del cavolo si taglia in fine. Poi si levano le foglie alte . Poi si lavano e poi si bolliscono in una pentola insieme con un cucchiaino di carbonato circa per 10 minuti.

# Poi carne di pollo si mette nel vassoio. Alla sopra si mettono pomodori, pepe levati dai semi e si aggiunge le foglie e sale poi si miscelano.

# Poi sopra si coperta con folio alluminio strettamente. Poi si mette nel forno riscaldato a 200 gradi e si cucina circa per 35 -40 minuti.

# Si servirsi in caldo.

**Nota:** Le ricette di carne si cucinano con calore alto. Così liquido di carne rimane e così le carne rimangono morbide.