



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 pepenero
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 imone, cumino, pepenero, 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 vassaio. 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.