



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

---

## Pollo con Broccolo

Brokolili Tavuk



Mezzo kg. carne di pollo senza ossa  
Mezzo kg. di broccoli  
10 funghi  
2 cipolle  
5 cucchiaini olio d'olive  
Mezzo cucchiaino di sale  
Per il sugo;  
5 cucchiaini sugo di soia  
1 cucchiaino d'aceto  
1 cucchiaino d'amido

- # Primamente preparano i materiali per il sugo. Miscelano sugo di soia aceto amido poi si aggiunge carne di pollo e si miscela poi la miscelata preparata si mette nello frigo e rimane circa per un'ora.
- # Cipolla si taglia in rotondo. Nella pentola si mette olio d'oliva quando riscalda si aggiungono le cipolle si arrossiscono finché cambia il colore. In questo momento si lavano i broccoli e si tagliano in pezzi piccoli.
- # Sopra di cipolla si aggiunge broccoli e si miscelano poi ricoperta il coperchio di pentola e si cucinano circa per 10 minuti sul fuoco medio. In questo momento si puliscono i funghi e si tagliano in grosse.
- # Dopo si aggiunge il sugo preparato nella miscelata e si coperta il coperchio di pentola si cucina circa per 15 minuti.
- # Dopo aggiungono i funghi e si pizzica sale e si miscela poi si cucinano ancora per 20 minuti e dopo si leva dal fuoco.
- # Si servirsi in caldo.

**Nota:** Si preferisce di usare sale poco perché nel sugo di soia c'è sale.