



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

Pollo con Spinaci

Ispanaklı Tavuk



2 mazzette di spinaci
Mezzo kg. carne di pollo senza ossa
1 cipolla
2 spicchia d'aglio
3 pomodori
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1,5 cucchiaini di sale

- # Nella padella si mette olio di olive quando riscalda si aggiungono le cipolle tagliate infine se diventano viole.
- # Quando il pollo lascia il liquido e risucchia si aggiungono mezzo cucchiaino sale e pepe nero.
- # Dall'altra parte gli spinaci lavati e filtrati si macinano infine si schiacciano bene con un cucchiaino di sale.
- # Poi spinaci si condividano dentro di sei ciotole di forno . Lama celata cucinata di pollo si mettono sopra degli spinaci.
- # Ultimamente alla sopra si aggiunge pomodoro tagliato incubo.
- # Poi gli spinaci preparati si filano in un vassoio e poi si inserisce nel forno riscaldato a 200 gradi si cucinano finché cambiano il colore i pomodori.
- # Si servirsi in caldo.

Nota: Pollo con spinaci si può preparare anche con usare una ciotola del forno grossa.