



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

Salma con Ceci

Nohutlu Salma



8 baghette di pollo
Due bicchieri di ceci bolliti
2 cucchiaini olio di olive
2 bicchieri d'acqua
2 cucchiaini di sale
Per la sopra:
3 spicchi d'aglio
2 cucchiaini d'aceto
1 cucchiaino di menta secca
1 cucchiaino di peperoncino rosso

- # Nella padella a pressione si mette olio di olive dopo aver riscaldato si aggiungono baghette di pollo levati il pelle.
- # Si arrossisce una facciata circa per 5 minuti poi si arrossisce anche l'altra facciata per 5 minuti dopo si aggiunge due bicchieri d'acqua calda.
- # Si cucina coperta finché ammorbidiscono bene le carne.
- # Alla sopra aggiunge ceci bolliti e si cucinano circa per 10 minuti.
- # Si miscela aceto aglio pestato menta secca e peperoncino a rosso poi alla sopra di miscelata si aggiunge dal liquido di pollo si miscela e si svuota sopra di carne.
- # Così cucina ancora per 1-2 minuti poi si leva dal fuoco.

Nota: Si preferisce di consumare nel tempo breve dopo aver cucinato.