



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

---

## Pollo con Aglio

Sarımsaklı Tavuk



Un kg filetto di pollo  
4 spicchi d'aglio  
Mezzo bicchiere di latte  
1 cucchiaio di farina  
2 cucchiaini di sugo di soia  
4 cucchiaini olio d'oliva  
Mezzo succo di limone  
Un bicchiere formaggio grattugiato  
Mezzo cucchiaino di pepe nero  
Un cucchiaino di sale

# Filetto di pollo Italia poi dall'altra parte si che sta bene aglio poi alla sua presa giungono tutti i materiali tranne olio d'olive.  
# La miscelata si svuota sopra dei polli poi si fa sotto sopra dopo si coperta il coperchio e si mette nel frigo circa per due ore.  
# Dopo del tempo in una padella si mette olio d'oliva quando riscalda si aggiunge alla miscelata di pollo si cucina finché cambiano i colori

**Nota:** Per non pizzicare alla padella olio d'oliva si deve riscaldare bene.