



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

---

## Gombo con Pollo nel Forno

Firinda Tavuklu Bamya



2 petto di pollo  
Mezzo kg di gombo  
1 cipolla  
1 cucchiaio di salsa  
1 bicchiere di pomodoro grattugiato  
1 bicchierino olio vegetale  
2 bicchieri di brodo  
1 cucchiaino di sale

# Le teste dei gombi si tagliano come forma di cono. Poi si fanno aspettare nell'acqua miscelata con 1 cucchiaino di sale 2 cucchiaini d'aceto.

# Il pollo si bolisce poi se leva dall'acqua e si taglia.

# La cipolla si taglia infine e si arrossisce nell'olio riscaldato alla sopra si aggiungono a salsa e pomodoro grattugiato si miscelano circa per uno o due minuti.

# Poi si aggiungono gombo e sale tra 5 minuti si aggiunge brodo si coperta il coperchio e si lascia cucinare circa per 20 minuti.

# Pollo di carne si inserisce nello stampo del forno alla sopra si svuota gombo cucinato poi la sua prassi coperta bene con foglio alluminio oppure con il coperchio.

# Lo stampo preparato si inserisce nel forno riscaldato 190 gradi si cucina circa per mezz'oretta.

**Nota:** Aspettare nell'acqua salata ed aceta dei gombi swrve per non perdere la forma.