



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

Pollo nel Forno al Sugo

Fırında Soslu Tavuk



1 pollo
3 patate
Per il sugo;
4 cucchiaini olio vegetale
1 cucchiaino di aceto
1 cucchiaino sugo di soia
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
Mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso
Mezzo cucchiaino di cumino
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale

- # Pollo si taglia e si leva la pelle.
- # In una ciotola profonda si mettono e si miscelano cipolle ma Cenate agli attestato aceto sugo di soia voglio vegetale pepe nero peperoncino a rosso Comino e sale.
- # Le carne di pollo si miscela con il sugo poi si coperta e si mette nello frigo per un'ora.
- # In questo momento se vuoi sono le patate e si tagliano in rotonde.
- # Dopo aver levato dal frigo si aggiungono le patate poi la miscela ta di pollo si svuota nel vassoio oliato.
- # Si cucinano nel forno riscaldato a 190 gradi circa per 40 o 45 minuti.
- # Servirsi in caldo.

Nota: Se c'è il tempo la carne di pollo si può aspettare ne sugo per una notte così si può avere il gusto delizioso.