



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

Bollimento di Pollo con il Sugo

Terbiyeli Tavuk Haşlama



1 pollo piccolo
2 carote
2 patate
1 cucchiaino di sale
4 cucchiai d'acqua
Per il sugo;
1 bicchierino di yogurt
1 cucchiaio di farina
1 uova
1 bicchierino di sale

Il collo si setta poi si mette in una pentola si aggiunge l'acqua si può aperta il coperchio e si lascia per bollire.
Alla sopra si aggiungono carote tagliate in dado e si cucina ancora per 5 o 6 minuti.
Dopo si aggiungono patate tagliate in dado e sale si continua a cucinare circa per 10 minuti.
In questo momento ho si prepara il sugo. Per questo si prende dall'acqua bollente per qualche cucchiaio per riscaldare il sugo.
Poi il suo si aggiunge nel pollo bollente per cucina ancora tre o quattro minuti poi si leva dal fuoco.
Servirsi in caldo.

Nota: Questa ricetta si può consumare come il cibo di dieta.