



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

---

## Pollo con Lenticchie

Mercimekli Tavuk



Mezzo kg di pollo  
1 bicchierino di lenticchie verde  
1 cipolla  
1 bicchierino di latte  
Mezzo limone  
1 cucchiaino sbuccia di limone grattugiato  
5 cucchiaini olio vegetale  
1 bicchierino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale

- # Lenticchie si bagna da una notte prima il giorno dopo si bolisce per 25 minuti e si filtra.
- # Le cipolle si tagliano insieme e si arrossiscono bene.
- # Alla sopra si aggiungono i pezzi tagliati di pollo e si cucinano finché lascia il liquido e risucchia.
- # Dopo si aggiungono lenticchie verde succo di limone buccia di limone e si cucinano circa per 5 o 6 minuti.
- # Dopo si aggiungono al latte pepe nero e sale il coperchio si converta e si lascia cucinare per 25 minuti.
- # Servirsi in caldo.

**Nota:** Per aumentarsi il gusto si possono usare le altre spezie come cumino e zenzero.