



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

Graten di Broccolo con Pollo

Tavuklu Brokoli Graten



750 gr carne di pollo in cubo
750 gr di broccoli
2 spicchi d'aglio
4 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di cumino
2 cucchiaini di sale
Per la sopra;
2 bicchieri di formaggio grattugiato

- # I broccoli si tagliano in piccole e poi si aspettano circa per 10 minuti nell'acqua sottaceta poi si lavano.
- # Dopo si mettono in un filtro e si inserisce sul acqua bollente e si coperto il coperchio si cucina circa per un'ora.
- # Nella padella si mette olio d'oliva si riscalda poi si aggiunge carne di pollo. Si arrossiscono bene.
- # Dopo si aggiungono gli spicchi pestati sale cumino e pepe nero si coperto il coperchio e si cucina ancora per 15 minuti.
- # In un vassoio si mettono prima i broccoli poi carne di pollo .
- # Alla sopra ultimamente si aggiunge formaggio grattugiato.
- # Il vassoio si inserisce nel forno riscaldato a 190 gradi e si cucina finché formaggio si scioglie ed arrossisce bene.

Nota: Si può preparare anche con carne di vitello.