



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı 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.