



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

Gombo Casseruola con Pollo

Tavuklu Bamyâ Güveci



500 gr. di gombi
2 petti di pollo
1 cipolla secca grossa
2 pomodori
4 pepe italiane
1 tazzina di caffè olio vegetale
1 cucchiaino di sale
2 bicchieri d'acque calde

- # I parti dei gombi si tagliano e si puliscono , si lavano e poi si filtrano dall'acqua.
- # Si mettono in una ciotola sale e l'acqua e si bolliscono poi si aggiungono i gombi.
- # Dopo averli cucinati un pò i gombi si tolgono dall'acqua, si filtrano.
- # 4 casseruole oppure 4 tazze che hanno pressione contro caldo si prendono sul tavolo da preparazione.
- # Tutti gli ingredienti si dividono in 4 pezzi uguali.
- # Prima nella tazza si mette i gombi, sopra cipolle tagliati in rotonde, poi le pepe tagliati in qualche pezzi, poi i pomodori tagliati rotondi, poi petto del pollo, sopra si mette l'olio, si asperisce sale. Si aggiunge mezza bichiere d'acqua.
- # Sopra si copre bene con foglio alluminio .
- # Le casseruole che preparati si alinano nel vassoio che pieno d'acqua per 1 dito di larghezza.
- # Si cucinano nel forno riscaldato a 190 gradi per 45 minuti.

Nota: Questo piatto si può prepararsi e cucinarsi in una casseruola grossa.