



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

Stufato di Pollo con Verdura

Sabzeli Tavuk Yahnisi



750 gr petto di pollo
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 patata
1 zucca
1 melanzana
1 pomodoro
1 pepe italiane
1 bicchierino olio vegetale
1 cucchiaino di sottaceto
1 cucchiaino di sale

Carne di pollo si taglia in lungo. Aglio si pestano e si tagliano in mezzo rotondo.

Le melanzane si sbuciano in dime.con patate e zucche. Si levano i semi delle pepe.

Nella.pentola.si mette olio e si inserisce sul fuoco medio dopo aver riscaldato si mette carne di pollo e si cucina.

Si aggiungono aglio e cipolla. Si cucinano finchè diventano bene morbide.

Poi tra 5 minuti si aggiungono pepe zucche melanzane.

Ultimamente si aggiungono pomodoro tagliato in cibo e si pizzica sale. Poi si coperta il coperchio. E il fuoco si regola.a basso si cucina per 15 minuti.

Si aggiunge sottaceto e si leva dopo 1-2 minuti da fuoco.

Servirsi dopo 10 minuti d'aspettato.

Nota: Questa tariffa si prepara con le verdure d'estate. Inverno si prepara con le verdure d'inverno.