



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

---

## Pollo al Forno con Verdure

Fırında Sebzeli Tavuk



4 goscie del pollo  
15 fagioli  
2 patate  
1 zucca  
4 pepe italiane  
1 pomodoro  
1 melanzana  
2 cucchiaini sale  
1,5 cucchiari farina  
1 bicchierino di latte  
1 cucchiaio di salsa  
1 tazzina di caffè olio vegetale

- # Si tagliano ugualmente e poi si puliscono bene fagioli, patate, zucca, melanzane e pepe.
- # Dopo aversi tagliati le verdure si prendono in una ciotola a profondo e poi sopra si aggiungono latte, farina, e sale si miscelano senza schiaacciarsi le verdure.
- # Foglio alluminio di 50 cm. si taglia in 4 pezzi uguali.
- # Si mette un pezzo del pomodoro si tagliata in 4 del pomodoro nel foglio alluminio di 1/4 , sopra di questo si mette 1/4 della miscela delle verdure preparate, sopra di queta si mette un pezzo della carne di pollo.
- # Dopo di questa operazione si chiude il foglio e si inserisce nel vassoio del forno come arriva sotto la parte piegate.
- # Gli altri 3 pezzi che rimasti si preparano ugualmente .
- # Si cucina in un forno riscaldato 190 gradi per 1 ora e si servirsì a caldo.

**Nota:** Questo piatto si può prepararsi con le verdure della stagione d'inverno. (carota, porro, cavolfiore ecc...)