



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

---

## Tabez di Pollo

Tavuk Tabez



2 petti di pollo  
1 cipolla secca  
2 cucchiaini olio vegetale  
3 pepe italiane  
4 cucchiaini piselli in scatola  
1 cucchiaino di salsa  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepenero  
Per l'impasto:  
Lievito dimensione di metà della scatola di fiammifero  
1 uova  
3 cucchiaini di yogurt  
2 cucchiaini olio vegetale  
2 bicchieri di farina  
1 cucchiaino di sale  
1 bicchierino d'acqua fresca

# Lievito si scioglie nell'acqua fresca, sopra si aggiungono sale, yogurt, uova e piano piano farina e si impastano. L'ultimamente si aggiunge olio vegetale e così si avrà un impasto perfetto. Sopra si copre con un straccio mezzo bagnato e si lascia a riposare per 1 ora.  
# Durante riposando l'impasto si prepara l'interno. Per questo prima si arrossiscono le carni tagliate con olio e sopra si aggiungono le cipolle e pepe tagliate finemente, si arrossiscono ancora un po' e poi si aggiunge la salsa poi si aggiungono i piselli dopo arrossimento di 5 minuti si toglie dal fuoco.  
# L'impasto riposato si apre con il rullo più grande di una piastra da mangiare.  
# Quest'impasto aperto si inserisce bene nella ciotola oliata della torta bene.  
# Sopra si mette la miscela con pollo.  
# I finocchi dell'impasto che sono rimasti si ricopre sopra della miscela con pollo.  
# S'aspetta ancora per 1 ora.  
# Si cucina nel forno riscaldato 175 gradi per 45 minuti.  
# Dopo aver tolto dal forno si gira in contrario.  
# Si serve con tagliarsi in fette.

**Nota:** Il motivo di mettersi olio l'ultimo nell'impasto di tabez è per gonfiarsi l'impasto.