



## Cavolo con Pollo

Tavuklu Lahana Sarması



1 kg. di cavolo fogli fini  
1 petto di pollo senza ossa  
2 bicchieri di riso  
1 cipolla grossa  
Mezzo mazzetto di prezzemolo  
Mezzo mazzetto di aneto  
1 cucchiaino menta secca  
1 bicchierino di pepenero  
1 cucchiaino salsa di pomodoro  
Mezzo cucchiaino salsa di pepe  
1,5 bicchierini olio d'oliva  
1 cucchiaino di sale

- # Le foglie di cavolo si pulisco una per una. Poi si bolliscono nell'acqua bollente e poi si fanno passare dall'acqua fresca.
- # Nella ciotola da mescolare si mettono la cipolla macinata, sale e poi si mescolano bene finchè si macinano le cipolle. (così si ammorbidisce le cipolle)
- # Sopra di cipolla macinata si aggiungono salsa di pomodoro e salsa di pepe poi si aggiungono petto di pollo tagliato e riso lavato si mescolano bene.
- # Sopra si aggiungono menta e aneto macinato , olio d'oliva e pepenero si mescolano di nuovo tutti i materiali. Sopra si aggiungono 2 bicchieri d'acqua.
- # Poi le foglie di cavolo si tagliano grandeza di mano.
- # Sopra del foglio si mette dalla miscelata preparata. Poi si coperta prima da parte destra poi da parte sinistra , poi si rotola da su a giu si fa il rullo. e si stringono con le meni per prendere l'aria.
- # Dopo aver preparato tutte le ripiene , si filano in una pentola a pressione e sopra si aggiungono 2 bicchieri d'acqua e si lascia acucinare sul fuoco medio per 35 minuti.

Nota: Si può preparare ugualmente anche con cavolo rosso.