



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

Cavolo con Pollo

Tavuklu Lahana Sarmasi



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 cucchiaio salsa di pomodoro
Mezzo cucchiaio salsa di pepe
1,5 bicchierini olio d'oliva
1 cucchiaino di sale

Le foglie di cavolo si puliscono 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 finché 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 grandezza 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 giù si fa il rullo. e si stringono con le mani 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.