



Pollo con Sesamo

Susamlı Tavuk



Mezzo kg.carne di pollo tagliato in cubo
1 cucchiaio pieno di sesamo
5 pepe da riempire
1 cipolla secca
5 cucchiali olio vegetale
mezzo cucchiaino di pepnero
1 cucchiaino di sale

- # Primamente sesamo si arrossdisce nella padella finchè diventano gialli.
- # Poi si mette olio in'altra padella si riscalda poi si aggiungono cipolle tagliate fine.
- # Dopo ammorbidate le cipolle si aggiunge la carne di pollo e si mescolano senza mettere il coperchio.
- # Dopo aver cambiato il colore di carne si aggiungono pepe tagliate e sesamo arrostito.
- # Poi si coperta il coperchio e si cucina sul fuoco medio circa 20 minuti.
- # Dopo del tempo si pizzicano sale e pepnero e continua a cucinare ancora per 5 minuti.
- # Si servirsi in caldo.

Nota: Sesamo include acido oleico, acido palmitico, acito lionico, Chi ha problemi nello stomaco o gastride non si preferisce di consumare delle cose con sesamo.