



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

---

## 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 cucchiaini olio vegetale  
mezzo cucchiaino di peperone  
1 cucchiaino di sale

- # Primamente sesamo si arrossisce nella padella finché 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 arrossito.
- # Poi si coperta il coperchio e si cucina sul fuoco medio circa 20 minuti.
- # Dopo del tempo si pizzicano sale e peperone e continua a cucinare ancora per 5 minuti.
- # Si servirsi in caldo.

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