



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

Porcella con Pollo

Tavuklu Semizotu



2 mazzetti di porcellane
250 gr. carne di pollo tagliata in cubo
1 cipolla
2 pomodori
2 pepe di ciarliston
8 cucchiaini d'olio vegetale
1 cucchiaio di riso
1 bicchiere l'acqua calda
1 cucchiaino di sale

Porcellana si pulisce e si lava poi si taglia in qualche pezzo.
Poi nella pentola si mette olio vegetale dopo aver riscaldato si aggiungono le carne di pollo e si arrossisce finchè si succhia il liquido se stesso.
Sopra si aggiunge cipolla tagliata. Dopo aver arrossito le cipolle si aggiungono pepe ciarliston.
Dopo diventato gialle le pepe si aggiungono pomodoro grattugiato e sale e dopo 1 - 2 minuti si aggiunge porcellana e si mescolano. Poi si coperta il coperchio di pentola.
Dopo 10 minuti si aggiungono l'acqua fresca e riso. Poi si lascia acucinare circa per 20 minuti sul fuoco baso.
Si porta in caldo al tavolo.

Nota: Se le verdure non si tagliano con il coltello non si perdono la vitamine.