



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

Soute di pollo con Melanzane

Patlıcanlı Tavuk Sote



Mezzo kg. carne di pollo senza ossa
3 melanzane
2 pomodori
3 pepe italiane
4 spicchi d'aglio
3 cucchiai olio d'olive
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero in polvere

Le melanzane si sbuciano e si fanno aspettare nell'acqua salata circa per mezz'oretta. Si sbuciano i pomodori, si tagliano in cubi. Si levano i semi delle pepe e poi si tagliano grandezza du 2 dita . Gli agli si pestano.

Olio d'oliva si mette nella pentola poi dentro si aggiunge carne di pollo tagliato e si arrossisce finchè si lascia e risucchia il liquido.

Sopra si aggiungono aglio e pepe. Si cucinano finchè pepe si cambiano i colori.

Nella miscelata si aggiungono pomodori tagliati ,sale ,melanzane tagliate e zucchero , poi si arrossiscono per 5 minuti sul fuoco alto.

Poi si coperta il coperchio di pentola e si cucina circa per mezz'oretta sul fuoco medio.

Si servirsi in caldo.

Nota: Si aggiunge lo zucchero per levare piccante di melanzane.