



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî 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 miselata 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.