

Kotopoulo me bamies

Pollo con le bamie

Difficoltà 

Reperibilità alimenti 

Ingredienti

1 pollo medio, 1/2kg di bamie, 1 tazza d'olio, 1 cipolla grande, 4 pomodori maturi, sale, pepe, aceto per le bamie

Preparazione

Pulite il pollo e lavatelo bene. Tagliate la cipolla a fettine e mettetele nell'olio a soffriggere. Aggiungete anche il pollo. Giratelo da tutte le parti facendolo arrostitire e unite anche i pomodori pelati e tritati.

Lavate bene le bamie e pulite la loro testa dal picciolo. In seguito mettetele nell'aceto. Quando il pollo sarà a metà cottura aggiungete nella casseruola anche le bamie. Lasciate bollire e fino all'addensamento della salsa.

Note

Variazione:

Se volete, potete friggere le bamie prima di metterle nella casseruola.

Al posto delle bamie fresche, si possono utilizzare anche quelle in scatola al pomodoro, aggiungendovi 2 cucchiaini di aceto.