

SECONDI PIATTI

## Pollo con le bamie

LUOGO: Europa / Grecia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### 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

**1** 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 alla fine dovrà rimanere solo con la salsa.

### NOTE

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