



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

---

## Bonito nel Forno

Fırında Palamut



2 boniti  
3 patate  
3 pomodori  
5 pepe italiane  
1,5 tazzin di caffè olio vegetale  
1 cipolla secca  
1,5 cucchiaini di sale  
7 - 8 rami dei prezzemoli  
1 cucchiaino di pepenero

- # Il bonito si pulisce, e si tagliatono i fetti come la grandezza di un dito.
- # In fondo del vassoio si mettono le cipolle tagliate rotondamente.
- # Sopra dei boniti si mettono i pomodori e pepe tagliati rotondamente.
- # L'ultimamente si mette l'olio nel vassio e poi si sprutta pepenero.
- # Si cucina nel forno riscaldato 200 gradi finchè si arrossisce.

**Nota:** In questa cucinamento di bonito non si aggiunge assolutamente l'acqua perchè se si aggiunge l'acqua quindi si diventa al vapore.