



## Bonite Roulée

Sarma Palamut



2 bonite  
4 cuillères à soupe d'huile végétale  
1 oignon haché finement  
1 citron  
2 cuillères à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir

- # Nettoyez les bonites, rincez puis filtrlez-les.
- # Coupez en deux à la longueur.
- # Réglez le papier aluminium à la taille des poissons.
- # Huilez légèrement le papier aluminium, mettez une partie de la bonite, rajoutez dessus de l'oignon coupé en rond.
- # Saupoudrez du poivron noir, du sel et rajoutez une tranche de citron.
- # Enfin rajoutez de l'huile végétale et enroulez dans le papier aluminium.
- # Mettez tous les bonites enroulée dans plat capable de résister à haute température, puis laissez cuire au four à 190 degrés pendant ½ heure.
- # Mettez dans une assiette en ouvrant le papier sans briser la forme.

N-B: Pouvez préparer d'autre genre de poisson avec ce type de cuisson.