



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

Stufato di Sgombro

İstavrit Güveci



10 pesci sgombro
4 pomodori
4 spicchi d'aglio
Due foglie d'alloro
Una tazzina di caffè olio d'oliva
Un cucchiaino di pepe nero
2 cucchiaini di sale
Per la sopra;
10-15 prezzemolo

- # I pesci se puliscono e si lavano oggi Stefano fine si sbucciano i pomodori e si tagliano incu
- # Pomodoro al io olio e d'oliva sale e pepe nero si mette in una ciotola e si miscelano.
- # Sî voglia uno stufato e dentro se fidano i pesci alla sopra si mette la metà della miscela da preparata poi mettono le foglie dal'alloro.
- # Poi se fidano gli altri che esce dalla sopra si mette l'altra metà di miscelata.
- # Sî coperta il coperchio di stufato e si riposa circa per un'ora nello frigo.
- # Poi lo stufato si inserisce sul fuoco alto e quando inizia a bollire il fuoco se regola al basso e si continua cucinare cerca per mezz'ora.
- # Si mette in caldo nel piatto da servire e dalla sopra si pizzica prezzemolo.

Nota: Stufato di sgombro si può cucinare anche nel forno riscaldato a 200 gradi.