



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı 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.
- # Sì 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.
- # Sì 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.