



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

Vapore di Sgombro

İstavrit Buğulaması



4 İstavrit
1 cipolla
1 limone
2 pomodori
4 cucchiaini olio d'oliva
1 cucchiaino di sale

- # I pesci si puliscono si lavano e si filtrano.
- # Ciotola di forno siolia con 2 cucchiaini di olio. Alla sopra si pizzica metà di cipolla tagliata.
- # Sopra di cipolla si mettono i pesci. Poi si filano l'altra metà di cipolla pomodori e limone.
- # Alla sopra si pizzica sale e si mette l'altro 2 cucchiaini olio d'oliva.
- # Lo stampo di forno si coperta bene con foglio alluminio.
- # Si inserisce nel forno riscaldato a 200 gradi e si cucina circa per 35 – 40 minuti.

Nota: In questa modo di cucinare si possono preparare tutti i tipi di pesce vapore.