



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

---

## Arrossimento nel Forno di Melagrana

Fırında Mezgit Kızartması



1 kg di melagrana pulita  
1 bicchiere di farina  
1,5 bicchierini olio d'oliva  
2 uova  
1 cucchiaino di sale

- # I pesci si puliscono bene. Poi si filtra bene l'acqua.
- # In un piatto si miselano sale e farina.
- # Il forno si regoa a 200 gradi.
- # In una ciotola profonda si miselano bene uova e poi nello stampo di forno si olia con olio d'oliva.
- # I pesci si sfocano con farina poi sfocano con uova miselata dopo si filano nello stampo oliato.
- # Si inserisce nel forno riscaldato e si cucina finché arrossisce bene.
- # Servirsi in caldo.

**Nota:** È importante di essere caldo del forno. Questa ricetta è una ricetta di arrossimento nel forno.