



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

---

## Trota Fumante

Alabalık Buğulaması



3 Trote  
400 gr funghi culture  
1 cipolla  
3 pomodori  
3 pepe italiane  
3 spicchi d'aglio  
1 limone  
4 cucchiari olio d'oliva  
1 cucchiaino di sale

- # I pomodori e cipolla si tagliano in mezzo rotonde. Aglio si pestano in fine. Si levabo i semi delle pepe e si tagliano in due. Limone si sbucia e si taglia in due.
- # In una padella si mettono metà dei pomodori ed aglio insieme con pesce pulito.
- # Alla sopra si aggiungono altra metà dei materiali insieme con sale.
- # Ultimamente si aggiunge olio d'oliva e si coperta il coperchio.
- # Padella si mette sopra il fuoco alto dopo 10 minuti. il fuoco si regola a basso e si cucina circa per mezz'ora.
- # Servirsi in caldo.

**Nota:** Per il posto di trota si possono usare anche gli altri pesci gli stessi.