



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 cuocina circa per mezz'ora.

Servirsi in caldo.

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