



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

---

## Pesce al Vapore con Aneto

Dereotlu Balık Buğulama



4 filetti di pesce  
1 cipolla secca  
1 pomodoro medio  
2 cucchiari olio vegetale  
1 foglio di alloro  
1 bicchierino d'acqua  
1 cucchiaino di sale  
1 mazzetto di aneto

- # I filetti delle pesci si mettono nel fogliio alluminio.
- # Sopra si mette l'acqua e si sprutta la sale.
- # L'ultimamente si mettono i pomodori tagliati , foglio di alloro e cipolle.
- # Foglio alluminio si rotola strettamente.
- # E si cucina nel forno riscaldato 180 gradi per 35- 40 minuti.
- # Per il momento delle servirsi si apre foglio alluminio e sopra si sprutta aneto macinato.

**Nota:** Questo al vapore si può farsi nella ciotola e sul fuoco basso.