



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

Altopiano di Pesce Persico con Spinaci

İspanaklı Levrek Flato



2 pesci persici
500 gr. spinaci
1 cipolla secca piccola
2 spicchi d'aglio
1 bicchierino olio d'oliva
Sale, pepenero
1 cucchiaio di farina
2 cucchiai olio vegetale

In una ciotola si mettono 2 cucchiai olio vegetale, spinaci tagliati e lavati, cipolla macinata finemente e agli e poi si chiude il coperchio e si cucinano con al vapore sestesso.

I pesci si pluscono e si tagliono in due, sopra si spruttano un po sale e farina, poi si arrossiscono con olio di 1 bicchierino.

Gli spinaci filtrati dall'acqua si mettono nel piatto da servire. E sopra si mettono le pesci arrossiti.

Se volendo per guarnirsi si mettono i finachi le cipolle tagliate e prezzemoli.

Nota: Ogni pesce persico è per due persone.