



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

---

## Pesce al Vapore senza L'acqua

Susuz Balık Buğulaması



1 kg. pesce qualsiasi  
1 tazza olio vegetale  
3-4 fogli d'alloro  
1 succo di limone  
8- 10 rammi di prezzemoli  
1 pomodoro  
1 cucchiaino di sale  
1 pizzico di pepenero

- # I pesci si puliscono si lavano e si filtrano dall'acqua.
- # Si mettono in una ciotola abbastanza larga in mezzo delle pesci si mettono i fogli dell'alloro e pomodori tagliati.
- # Sopra si mettono olio e succo di limone. Dopo aversi messo sale e pepenero si chiude il coperchio della ciotola.
- # Si cucina sul fuoco medio per 25 - 30 minuti.
- # Dopo aversi spento il fuoco si aspetta per 10 minuti e poi si apre il coperchio della ciotola, e si mette prezzemolo macinato finemente.
- # E poi si richiude il coperchio della ciotola.
- # E si servira fresco.

Nota: Pesce al vapore senza l'acqua , si può cucinarsi nel forno anche.