



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

Ripieno di Sugarelli

İstavrit Dolması



1,5 kg. di bsugarelli
1 mazzetto di spinaci
1 cipolla media secca
5 cucchiaini olio d'oliva
1 uova
2 fetti interno di pangrado
1 grattugiata sbucia di limone
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepenero

- # I pesci dei sugarelli si puliscono e si lavano e si mettono sul filtro. Gli spinaci si puliscono e si lavano.
- # Nella pentola si mettono 3 cucchiaini olio d'oliva. Dopo aver riscaldato sul fuoco medio si aggiungono le cipolle.
- # Dopo diventate viole le cipolle si aggiungono spinaci macinati in fine. Si aggiungono limeno grattugiato, interno di pangrado si mescolano.
- # Dentro sugarelli si mette dalla miscelata preparata , poi si olio bene tutte due parte con olio d'oliva poi si metrono nel vassio oliato.
- # Poi il vassoio si mette nel forno riscaldato a 200 gradi e si cucinano finchè i sugarelli si arrossiscono.
- # Si servirsi insieme con limone e prezzemolo.

Nota: Non si occorre di bollire gli spinaci per non perdere le vitamine.