

BISATO SU L'ARA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 capitone
- varie foglie di alloro
- sale

Preparare in una pirofila uno strato di foglie d'alloro.

Tagliare in pezzi 1 capitone non spellato ed adagiare i pezzi nella teglia con 1/2 bicchiere d'acqua; salarli, quindi ricoprirli di altre foglie d'alloro.

Mettere in forno già caldo e lasciare per 30-40 minuti a 180 gradi (secondo lo spessore del capitone).

Spegnere il forno, far riposare qualche minuto a forno aperto, togliere le foglie di alloro e servire.