



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو أتأبى لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

كوتلات السمكة

Balık Kotlet



- # ينظف الأسماك أولاً ويغسل ثم يحشى وينظف باقي العوان جيداً
- # ويفصل إلى أجزاء صغيرة يضاف إليها كل المواد ما عدا زيت سائل ويعجن جيداً
- # وينتظر هوان كستلاته في التلاجة حوالي نصف ساعة
- # يفصل من هوان المنتظرة أجزاء على كبر جوز وبعض عليها شكل كوفته
- # ويصف كستلاته في قرن تبسي ويصف عليها زيت سائل
- # يطبخ في الفرن المسخن على ١٨٠ درجة حوالي ٢٥ - ٢٠ دقائق
- # وتقدم للخدمة مع الخس والبقدونس

ملاحظة : إذا كان يمكن بدلا مغلى الأسماك يطبخ في البخار سيكون لا يفقد القيمة الغذائية