



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

السّمك على البخار مع شبت

Dereotlu Balık Buğulama



٤ أعداد شرائح السمك
١ عدد بصل جاف
١ طماطم متوسطة
٢ ملعقة حساء زيت سائ
١ عدد ورقة خلیج
١ كوب شاي ماء
١ ملعقة شاي ملح
١ جدول عشب الرباط

- # یركب داخل الألمینیوم فیلو شرائح السمك
- # ینثر علیها الملح , یدفع الزيت
- # وفي الآخر یوضع الطماطم المقطوع دائري , ورق الغار والبصل
- # یلف ألمنیوم فلیو جیدا
- # یدفخ فی الفرن علی ١٨٠ درجة ٤٠ - ٣٥ دائري
- # عند تقدیم الخدمة یفتح ألمنیوم فلیو ینثر علیها الشبت المقطعة الرقیقة

ملاحظة : یمکن عمل البخار فی القدر علی الحرارة المنخفضة