



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

فلتو جثم اسبانخ Ispanaklı Levrek Flato



٢ عدد جثم
٥٠٠ غرام اسبانخ
١ عدد بصل جاف صغير
٢ أسنان ثوم
١ كوب شاي زيت الزيتون
ملح , فلفل أسود
١ ملعقة حساء طحين
٢ ملعقة حساء زيت ساء

يوضع ٢ ملعقة حساء زيت سائل , سبانخ المغسول والمقطوع البصل المقطوع رقيقا والثوم في قدر صغيرة ويطبخ في بخاره بإغلاق الغطاء
ينظف الجثم وينقسم إلى قسمين وينثر عليها قليلا من الملح والطحين ويحمر في ١ كوب شاي من الزيت
يوضع اسبانخ مصف الماء على أطباق الخدمة ويوضع عليها أسماك المحمر عند رغبتها الأجل التزين يوضع بينها البصل المقطوع , وتقدم للخدمة يوضع مقدونس

ملاحظة : كل لورك لشخصان