



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

## بخار السمك بدون ماء Susuz Balık Buğulaması



١ كيلو غرام  
١ فنجان زيت  
٣ - ٤ أصداف  
١ عدد من  
٨ - ١٠ فرع  
١ عدد طما  
١ عدد بصل  
١ ملعقة حل  
١ قرصة فل

- # ينظف الأسماك ويغسل ويصفى مائها
- # يركب يوضع الأسماك بينها مقطوع بشكل خاتم شرائح الطماطم والبصل مع ورق الغار في قدر موسعة
- # ويصب عليها الزيت مياه الليمون ينثر الملح والفلفل أسود ويعطى غطاء القدر
- # ويطبخ في الحرارة المتوسطة المحجر حوالي ٣٠ - ٢٥ دقائق
- # بعد إغلاق المحجر ١٠ دقائق يفتح غطاء القدر وينثر البقدونس المقطعة الرقيقة
- # ويعطى غطاء القدر مرة أخرى
- # وتقدم للخدمة دافئ

ملاحظة: يمكن طبخ السمك بدون ماء في الفرن أيضاً