



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

## عش الغراب أنسوچه السمكة في الفرن Fırında Mantarlı Hamsi



١ كيلو غرام أنسوچه  
١ كيلو غرام عش الغراب  
٤ أسنان ثوم  
٣ أعدد بصل جاف  
٥ ملعقة حساء زيت  
١ ملعقة شاي فلفل  
٥.١ ملعقة حلو ملح  
٢ حنفة جبنة المنشور

- # يستخرج رأس وعول الأنسوچه
- # يقطع البصل الجاف على شكل نصف دائري , ويطبخ في زيت سائل حتى تصبح ناعما يضاف ثوم المقطوع الرقيقة #
- والملاح والفلفل أسود عندما أصبح البصل ناعما
- # يغسل عش الغراب جيدا , إذا كان كبيرا يقطع إلى عدة أجزاء , يغلي في ١ كوب ماء من المياه , نصف مياه ليمون حتى تصبح لون أصفر ( حوالي ٥ - ١٠ دقائق )
- # ينشر خلط نوم البصل في تبسي الفرن المتوسط الكبير . ويوضع عليها نصف عش الغراب المصفي الماء
- # ويركب الأنسوچه المتطفة بالضيف على عش الغراب
- # وينشر أولا عش الغراب الباقي ثم عليها الباقي من ثوم البصل الأنسوچه
- # يطبخ في الفرن المسخن الخفيف على ١٩٠ درجة حوالي ٣٠ دقائق
- # يستخرج من الفرن وينثر عليها جبن المحنك المبشورة
- # ويعطي إلى الفرن أيضا ٥ دقائق يكون وتقدم للخدمة ساخنة

ملاحظة : لأجل لا يكون عش الغراب سودا لابد أولا تستخدم من مياه الليمون