



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Pescado guisado con eneldo

Dereotlu Balık Buğulama



4 filetes de mariposa
1 cebolla
1 tomate, de mediano tamaño, el círculo en rodajas
2 cucharadas de aceite vegetal
1 hoja de laurel
1/3 vaso de agua
1/2 cucharadita de sal
1 ramo de eneldo

- # Coloque los filetes en el papel de aluminio.
- # Se espolvorea con sal, añadir el aceite y el agua.
- # Por último agregar el tomate, hoja de laurel y cebolla.
- # Enfold la lámina como un paquete.
- # Cook, en el 180 C para horno caliente 35-40 minutos.
- # Abra el paquete de papel de aluminio antes de servir, añadir el eneldo y las rodajas sobre la comida.

Nota: Usted puede también cocinar este plato en una olla sobre fuego lento.