



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

Filete de lubina con espinacas

Ispanaklı Levrek Flato



2 mar bajos
500 gramos de espinacas
1 cebolla, pequeño tamaño
2 dientes de ajo
1/3 vaso de aceite de oliva
Sal, pimienta negro
1 cucharada de harina
2 cucharadas de aceite vegetal

Ponga la espinaca lavada y picada, 2 cucharadas de aceite vegetal, la cebolla cortada finamente y el ajo en una olla pequeña, y la tapa de la cubierta y cocinar.

Limpie el mar bajos, cortado en 2 piezas, algunas espolvoree la harina y la sal en ella. Fry con 1/3 vaso de aceite de oliva.

Ponga el drenado espinacas en el plato. Ponga el mar fritos bajos en ella. Se puede adornar con rodajas de cebolla y el perejil.

Nota: Cada lubina es de 2 porciones.