



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

Poached peces sin agua además

Susuz Balık Buğulaması



1 kg. de pescado
7 cucharadas de aceite vegetal
3-4 hojas de laurel
Jugo de un limón
8-10 tallos de perejil
1 tomate grande
1 cebolla mediana
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negro

- # Limpie el pescado, lavado y drenaje.
- # Coloque el pescado en una olla grande, colocando hojas de laurel, los círculos de tomate y rebanadas de cebolla entre ellos.
- # Vierta aceite y jugo de limón, sal y espolvoree pimienta todo negro, y la tapa de la cubierta.
- # Cocine a fuego medio durante unos 25-30 minutos.
- # Después de pasar el calor fuera de descubrir la tapa, espolvorear el perejil finamente rebanado.
- # Cubra la tapa de nuevo.
- # Sirva caliente.

Nota: Se puede cocinar este plato también.