



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

---

## Peces Cutlet

Balık Kotlet



2 bonitos como los peces (sus huesos se puede quitar)  
3 rodajas de pan  
1 cebolla grande (rallada)  
1 huevo  
2 cucharadas de queso rallado kashar  
1 cucharada de harina  
La mitad manojo de perejil  
10 cucharadas de aceite vegetal  
1/2 cucharadita de pimienta negro  
1 cucharadita de sal

- # Retirar los huesos de los peces, lavar, hervir, y luego eliminar el resto de los huesos.
- # Cortar en trozos pequeños y añadir todos los demás ingredientes, excepto el aceite vegetal, amasar hasta obtener una mezcla suave.
- # Refrigere la mezcla durante media hora.
- # Recogida de nogal de tamaño piezas de la mezcla descansado y de forma cuando los dedos.
- # Coloque la bandeja sobre la parilla del horno, verter el aceite vegetal de todo.
- # Cocine en el horno precalentado que está a 180 C, durante unos 20-25 minutos.
- # Adorne con el perejil y la lechuga romana al servicio.

Nota: Cocinar los peces enriquece con su vapor de la comida en lugar de ebullición de los peces.