



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

Bonito Packs

Sarma Palamut



2 bonitos
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla
1 limón
2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Limpie el bonitos, lavar, y desagüe. Colapso en 2 piezas.
- # Cortar trozos de papel de aluminio teniendo en cuenta el tamaño medio de los peces.
- # Engrase el papel de aluminio un poco, el lugar y la mitad de bonito en el que, el lugar de la cuarta parte de la cebolla en rodajas.
- # Llovizna negro pimienta y sal de todo, el lugar y la rodaja de limón sobre ella.
- # Por último verter 1 cucharada de aceite vegetal y de todo el paquete de pescado con papel de aluminio.
- # Lugar estos envases resistentes al calor en una sartén de cocina, cocinero en 190 C durante aproximadamente media hora.
- # Colocar en el plato de servicio con la apertura del paquete, no prestar atención a perder sus formas.

Nota: Se puede cocinar otros peces por este método también.