



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Les recettes de cuisines

Poisson à l'aneth cuit à la vapeur

Dereotlu Balık Buğulama



4 filets de poisson
1 oignon haché finement
1 tomate de taille moyenne
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 feuille de laurier
1 tasse de thé de l'eau
1 cuillère à café de sel
1 sac d'aneth

- # Installez les poissons sur du papier aluminium.
- # Rajoutez du sel, de l'huile et de l'eau.
- # Enfin rajoutez des tranches de tomate, des feuilles de baie et des oignons.
- # Remballez le papier serrement.
- # Laissez cuire dans un four à 180 degrés pendant 30-40 minutes.
- # Ouvrez le papier aluminium pendant le service et rajoutez de l'aneth dessus.

N-B: Vous pouvez cuire dans une casserole et à basse température.