



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Cotolotte di Pesce

Balık Kotlet



2 pesci si può pulirsi delle lisce (bonito)
3 fetti interni di pane raffermo
1 cipolla secca (trattugiato)
1 uova
1 tazzina di caffè formaggio bianco tartugiato
1 cucchiaio di farina
Mezzo mazzetto di prezzemolo
1,5 taza di caffè olio vegetale
1 bicchierino di pepenero
1 cucchiaino di sale

- # Le pesci si puliscono bene , si lavano, e poi si bolliscono , e poi si puliscono delle lisce.
- # E poi si dividono nei parti piccoli, sopra si aggiungono tutti gli ingredineti tranne olio vegetale, e s'impastano bene.
- # Quest'impasto si lascia a riposare per mezz'ora nello frigo.
- # Dopo mezz'ora si tolgono i pezzi come le grandezze di noci. E si da come la figura della polpette.
- # E poi le cotolotte si mettono nel vassoio , sopra si mette olio vegetale.
- # Si cucinano nel forno riscaldato 180 gradi per 20- 25 minuti.
- # Si fa servirsi insieme con prezzemolo o con la lattuga.

Nota: Se disponibile le pesci per il posto del cucinamento, se si bolliscono con il vapore così non perdono il valore delle vitamine.