



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Чимен Кебаб

Çimen Kebabı



Пучёк шпината
250 гр.мяса (филе)
3 стол.ложки раст.масла
1 кофейн.чашечка молока
1 небольшая луковица
2 стол.ложки не сладкого йогурта
1 чайн.ложка соли
Пол чайн.ложки чёрн.перца

- # Перемешать тёртый на тёрке лук, йогурт и порезанное мелкими кусочками мясо, поставить в холодильник на 2 часа.
- # Шпинат сварить в небольшом количестве воды, воду слить. Переложить в кастрюлю, добавить масло и молоко, потушить на медленном огне 5 минут, посолить.
- # Мясо положить на тефл.сковородку, налить 2 стол.ложки раст.масла и обжарить,когда будет почти готово, посолить и поперчить.
- # Это блюдо готовится на 2 персоны, поэтому половину готового мяса выложить на тарелку, сверху мяса закрыть шпинатом (половины приготовленного).
- # Подавать горячим.

Маринад это соус, который придаёт более приятный вкус и мягкость мясу.