



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

Ставрида в духовке

Istavrit Buğulaması



4 крупные ставриды
1 луковица
1 лимон
2 помидора
4 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. соли

Рыбу почистить, помыть.

Смазать противень 2 ст.л. оливкового масла. Выложить половину лука порезанного полукольцами.

На лук положить рыбу, сверху положить оставшийся лук, затем помидоры порезанные кольцами и ломтики лимона.

Посолить, сбрызнуть оставшимся маслом, накрыть плотно фольгой и поставить в заранее разогретую до 200 градусов духовку. Запекать 35-40 минут.

Таким образом можно приготовить любую рыбу.