



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

Запечёная Рыба с Укропом

Dereotlu Balık Buğulama



4 кусочка рыбного филе
1 луковица
1 средний помидор
2 стол.ложки раст.масла
1 лавровый лист
Пол стакана воды
Пол чайн.ложки соли
Пучёк укропа

- # Рыбные филе положить в фальгу.
- # Посолить, полить маслом и водой.
- # Положить порезанные кольцами помидоры, лук и лавровый лист.
- # Рыбу плотно завернуть в фольгу.
- # Запекать в духовке 35-40 минут, при температуре 180.
- # Перед тем, как подавать к столу, раскрыть фольгу и посыпать мелко рубленный укроп.

Так же, это блюдо можно приготовить на сковороде, на медленном огне.