



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

Морской Окунь с Шпинатом Флато

Ispanaklı Levrek Flato



2 морск.окуня
500 гр.шпината
1 небольшая луковица
2 дольки чеснока
Пол стакана оливкового масла
Соль,перец
1 стол.ложка муки
2 стол.ложки раст.масла

2 стол.ложки раст.масла,мытый и порезанный шпинат,мелко рубленый лук и чеснок положить в небольшую кастрюлю,закрыть крышкой и тушить не добавляя воды.
Окунь почистить и разрезать на 2 части,сверху немного посыпать муки и соли,обжарить оливк.масле.
На серв.тарелку положить шпинат (без жидкости),сверху выложить обжаренные окуни.По желанию,можно подавать к столу украсив порезанным луком и петрушкой.

Каждый окунь готовим с расчётом на 2персоны.