



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

Рыба в Фольге

Sarma Palamut



2 рыбы
4 стол.ложки раст.масла
1 луковица
1 лимон
2 чайн.ложки соли
Пол чайн.ложки чёрн.перца

- # Рыбу почистить, помыть, воду слить. Порезать на 2 части по длине.
- # Отрезать фольги чтобы хватило завернуть рыбный кусочек.
- # Фольгу немного смазать маслом, положить кусочек рыбы, сверху порезанный кольцами лук (четвертинку).
- # Поперчить, посолить, положить колечко лимона.
- # Полить 1 стол.ложку раст.масла и завернуть в фольгу.
- # Рыбные кусочки завернутые в фольгу выложить на противень и запекать приблизительно 30 минут, при температуре 190.
- # Раскрыть фольгу и не испортив вид выложить на серв.тарелку.

Этот рецепт подходит для любого вида рыбы.