



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

Запечёная Хамса с Грибами

Fırında Mantarlı Hamsi



1 кг.кильки или хамсы
1 кг.грибов
4 дольки чеснока
3 средних луковицы
5 стол.ложек раст.масла
Пол чайн.ложки чёрн.перца
1,5 чайн.ложки соли
Стакан тёртого сыра

- # Рыбу очистить от головы и костей.
- # Лук порезать полукольцами,обжарить на раст.масле до мягкости,добавить мелко порубленный чеснок,посолить,поперчить.
- # Грибы хорошо помыть,крупно порезать,долить 1стакан воды и выжить половину лимона,варить 5-10минут.
- # Половину обжаренного лука с чесноком распределить по противню, сверху,на лук - половину грибов(без жидкости).
- # На грибы плотно выложить всю рыбу.
- # На рыбу положить сначала оставшуюся половину грибов,потом вторую половину лука с чесноком.
- # Запекать 30минут при температуре 190.
- # Достать из духовки,посыпать тёртого сыра.
- # Поставить в духовку ещё на 5 минут.Подавать горячим.

Что бы грибы не потемнели,перед тем как запекать,нужно достать грибы из воды с лимонным соком.