



## Фаршированная ставрида İstavrit Dolması



1,5 кг. крупной ставриды  
1 пучок шпината  
1 средняя луковица  
5 ст. л. оливкового масла  
1 яйцо  
2 кусочка черствого хлеба ( без корки)  
Натертая кожура 1 лимона  
1 чайн. л. соли  
1чайн. л. черного молотого перца

#Рыбу почистить, помыть и положить в дуршлаг. Шпинат перебрать, помыть.

# В сковороду вылить 3 ст. л. оливкового масла. Подогреть на среднем огне и добавить мелко порезанный лук.

# Когда лук порозовеет, добавить мелко порубленный шпинат. Помешивать пока не появится сок, добавить соль и перец.

# В остывшую начинку добавить взбитое яйцо, натертую кожуру лимона и измельченный хлеб.

# Нафаршировать ставриду, смазать ее с двух сторон оставшимся маслом и выложить на противень смазанный маслом.

# Поставить противень с рыбой в разогретую до 200 градусов духовку. Готовить до готовности рыбы.

# Подавать украсив лимоном и петрушкой.

Чтобы не терять витамины и минералы содержащиеся в шпинате не рекомендуется варить его в воде.