



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

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
1 чайн. л. черного молотого перца

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

В сковороде 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.