

# السّمك مع الخضار في الفرن

المقادير :

- كيلوغرام سمك
- حبات جزر متوسطة الحجم مقطعة دوائر أو شرائح
- حبات بطاطسا متوسطة الحجم مقطعة دوائر أو شرائح
- حبات طماطم مقطعة دوائر
- 1 حبة فلفل أحمر حلو مقطعة دوائر
- 1 حبة فلفل أخضر حلو مقطعة دوائر
- 1 ليمونة مقطعة دوائر
- 1 كوب زيتون أخضر مخلل

مقادير تتبيلة السمك:

- $\frac{1}{2}$  كوب شاي من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- 1 ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملح، فلفل أسود، كمون مطحون
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس مفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة مفرومة
- 1 عصير ليمونة واحدة

طريقة التحضير :

- بعد غسل السمك جيدا، ضعهم جانبا لكي تجف من الماء، ثم قومي بتحضير التتبيلة؛ في وعاء عميق ضعي الزيت، الثوم، مركز الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، عصير الليمون، الكزبرة والبقدونس إخلطي هذه المكونات جيدا حتى تندمج مع بعضها. احضري السمكة وقومي بوضع فتحات بواسطة السكين عليها من كلا الجهتين، ثم ضعها في التتبيلة وقومي بتتبيلها جيدا من الداخل والخارج.
- حمي الفرن على درجة حرارة 180 واتركيه يسخن.
- احضري الصينية التي ستدخل إلى الفرن، ادهنيها بالزيت ورُصّي فيها الخضار، ضعي أولى الجزر، ثم البطاطا والفلفل الأحمر والأخضر.
- أزيلي السمكة من التتبيلة وضعها في الصينية (فوق الخضار)، ثم وزعي دوائر الطماطم والزيتون ودوائر الليمون. في

تتبيلة السمك المتبقية أضيفي إليها نصف كوب من الماء  
ووزعيها على السمكة والخضار. ضعي الصينية في الفرن لمدة 45  
دقيقة.

▪ قومي بتقديم صينية السمك مع الخضار مزينة بشرائح الليمون.

الف صحة!