

سمك الهامور بالكزبرة والخضار

وقت التحضير: 30 دقيقة

الكمية تكفي لـ: 1 شخص

المقادير:

- 150 غ سمك هامور
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة خضراء ، مفرومة
- 1 ملعقة ثوم ، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة جزر ، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة فليفلة حمراء ، مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- رشة ملح
- رشة كمون
- رشة فلفل أسود
- حبات جوز ، للتزيين

طريقة التحضير:

1. يقطع سمك الهامور الى قطع مربعة ثم يقلب في الزيت النباتي على نار متوسطة.
2. يضاف الجزر الى السمك ويقلب لحولي 5 دقائق.
3. يضاف الثوم والفليفلة والكزبرة والكمون والملح والفلفل الاسود ثم يضاف عصير الليمون.
4. يقدم الطبق بارد ويزين بالجوز حسب الرغبة.