وصفات سمك للرجيم

يوجد الكثير من أنواع السمك والقمار البحرية ، والتي تعتبر من من أكثر أنواع الطعام المفضلة عند الكثيرين. يمكن اعداد من السمك وجبة كاملة وصحية ومتوازنة ، تحبها جميع أفراد الأسرة من الصغير الى الكبير.

تعدد أنواع السمك وطرق طهيه، وحتى يمكن ادراجه ضمن قائمة الأطعمة المناسبة للحمية الغذائية . لذلك، نقدم لك ، 5 وصفات سمك للرجيم :

- **سمك مشوي بالخضار**

المقادير:

- 2 سمك المفضل لديك
- سمكة فيليه
- بطاطس
- 1 حبة طماطم
- شطة
- 1 بصل
- 1 حبة ليمون ، مقطعة شرائح
- كمون ناعم
- ملح
- عصير ليمون
- ثوم، مهروس
- ورق ألومونيوم

طريقة التحضير:

1. يغسل السمك جيدًا وصفيه من الماء.
2. يخلط الكمون مع الملح وعصير الليمون والثوم.
3. يتبل السمك بالمزيج.
4. تقطع الخضار الى شرائح رفيعة.
5. توضع في صينية بايركس.
6. يضاف السمك الي الصينية وتوزع شرائح الطماطم والفلفل.
7. تغطى الصينية جيدًا وتدخل الى الفرن المحمى على درجة حرارة 180 لمده 40 دقيقه.

8. يكشف الغطاء لمده 5 دقائق ويترك السمك حتى يتحمر.
9. يقدم الطبق الى جانب الأرز.

- **سمك فيليه مشوي**

المقادير:

- ½ كيلو سمك فيليه
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 5 فص ثوم ، مهروس
- 2 ملعقة صغيرة كمون
- ½ كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- رشة كركم
- فلفل رومي حار ، مقطع شرائح

طريقة التحضير:

1. يقطع السمك إلى شرائح ويغسل جيدًا.
2. توضع كل المكونات على شرائح السمك وتخلط جيدًا.
3. يترك السمك لمدة 90 دقيقة في التتبيلة.
4. يوضع السمك في صينية الفرن وتدخل الى الفرن المسخن مسبقًا على حرارة متوسطة.
5. يشوى السمك حتى ينضج ويتحمر.
6. يقدم الطبق الى جانب الارز أو السلطة.

- **سمك سنجاري بالخضار**

المقادير:

- 2 سمكة بلطي كبيرة
- 1 حبة ليمون
- توابل
- 1 حبة جزر
- 1 حبة فلفل أخضر
- 1 بصلة كبيرة

- بهارات سمك
- زيت زيتون
- شبت
- كزبرة
- 3 فص ثوم

الطريقة:

1. ينظف السمك جيدًا بالخل والدقيق.
2. يتبل السمك بالملح والكمون والبهارات السمك وعصير الليمون ويقلب جيدًا.
3. يوضع في علبة في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.
4. يقطع الشبت والكزبرة والخضار.
5. يبشر الجزر ويقطع.
6. تضاف الخضار والطماطم والفلفل الى السمك ويتبل بالثوم والملح والشطة والفلفل والكمون.
7. تغلف صينية كبيرة بوق الألومينيوم.
8. يوضع السمك والخضار في الصينية.
9. يضاف الزيت والكزبرة والقليل من البهارات الى السمك.
10. تدخل الصينية الى الفرن المحمى على درجة حرارة متوسطة وتشوى لمدة 40 دقيقة.

- **سمك مشوي**

المقادير:

- 1 كيلو سمك فيليه
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بهارات سمك
- 1 حبة طماطم ، مقطعة
- 1 حبة بطاطس ، مقطعة
- 1 خيار
- 1 كوب ماء

الطريقة:

1. يغسل السمك جيدًا وينقع في عصير الليمون ويتبل بالملح والبهارات.

2. يترك السمك في الثلاجة لمدة ساعة.
3. تدهن صينية بزيت الزيتون.
4. يوضع السمك والطماطم والبطاطس في الصينية ويضاف الماء.
5. تغطى الصينية بورق الألومينيوم وتشوى لمدة 30 دقيقة في الفرن.
6. يقدم السمك ساخنًا الى جانب الأرز أو السلطة.

- **سمك التونة مع الخضار**

المقادير:

- 1 علبة تونة قطع
- 1 حبة فلفل أخضر ، مقطع شرائح
- 1 بصلة صغيرة ، مقطعة شرائح

الطريقة:

1. تصفى علبة التونة جيدًا من الزيت.
2. توضع التونة في مقلاة على نار هادئة وتقلب لمدة 30 ثانية فقط.
3. تضاف شرائح الفلفل الأخضر والبصل وتحرك المكونات جيدًا.
4. يقدم مع التوست.