

سمك بالخضار

المقادير:

- 2 سمك حجم كبير
- ملح وفلفل
- 6 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ كوب كرفس مفروم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 بصلة كبيرة شرائح
- 4 ملاعق كبيرة عصير ليمون
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 بطاطا مقشرة ومقطعة حلقات
- 1 فلفل أخضر مفروم
- 1 جزر مقشر حلقات
- 1 عود كرفس مفروم
- 2 ليمون مقطع حلقات
- ملعقة كبيرة شبت مفروم

طريقة التحضير :

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر وتترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم تشطف وتُجفف.
- يُوضع الثوم مع الكرفس والكمون في محضر الطعام مع قليل من الزيت وعصير الليمون.
- يخفق الخليط حتى ينعم، ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُصنع بعض الفتحات بسكين حاد في جانبي السمك، يُتبّل من الداخل والخارج بالتتبيلة.
- يخلط الكرفس والبصل والجزر مع البطاطس والفلفل والشبت، ويوزع الخليط في قالب فرن.
- يرش الخليط بعصير الليمون والزيت ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُرص السمك فوق الخضار، وتُوزع شرائح الليمون في أحشاء السمك وفوقه.
- يُوضع في الفرن لمدة 30 - 40 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم السمك).

الف صحة !