

طاجن السمك

المكونات:

- 700 غ فيليه سمك مقطع
- 300 غ لطحينة
- $\frac{1}{2}$ كوب عصير حامض
- 1 $\frac{3}{4}$ كوب ماء
- 2 ملاعق زيت الزيتون
- حبة كبيرة بصل
- $\frac{1}{2}$ كوب ماء
- مكعبات من مرقة الخضار ماجي
- رشة من مسحوق الفلفل الحار
- رشة من الكمون المطحون

طريقة التحضير:

- يوضع فيليه السمك على صينية الخبز، ثم يُخبز في فرن محمّس لمدة 10-15 دقيقة أو حتى ينضج السمك، تُستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانبا .
- في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون الحامض والماء في وعاء ويُخفق المزيج جيدا حتى يصبح ناعما ثم يوضع جانبا .
- يُسخن زيت الزيتون في قدر ويُقلّى البصل لمدة 5 دقائق ثم تُسكب كمية الماء الإضافية. تُترك القدر على نارخفيفة حتى يغلي الماء ويتبخّر بالكامل تقريبا .
- تُضاف الطحينة المجهّزة مسبقا ومكعّبا مرقة الخضار ماجي يُطهى المزيج على نار متوسطة ويحرك باستمرار حتى يغلي ثم يوضع على نار خفيفة لمدة 5 دقائق وتُرفع القدر عن النار.
- يوضع فيليه السمك المطبوخ في طبق كبير، تُسكب الصلصة عليه ويُقدّم مع الأرز الأبيض.

الف صحة !