

طاجن السمك

المقادير:

- 700 غ فيليه سمك مقطّع إلى شرائح
- 300 غ من الطحينة
- 1/2 كوب عصير الحامض
- 1 3/4 كوب من الماء
- 2 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- 200 غ من البصل مقطّعة إلى شرائح
- 2 مكعبات من مرقة الخضار ماجي
- رشّة فلفل حر

رشّة كمون مطحون

طريقة التحضير:

- يوضع فيليه السمك على صينية الخبز، ثمّ يُخبز في فرن محمّس على حرارة 250 درجة مئوية لمدة 10-15 دقيقة.
- في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون الحامض والماء في وعاء ويُخفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً.
- يُسخن زيت الزيتون في قدر ويُقلّى البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللون الأصفر الذهبي، تُترك القدر على نار خفيفة حتى يغلي الماء ويتبخّر بالكامل تقريباً.
- تُضاف الطحينة المجهّزة مسبقاً ومكعبات مرقة الخضار ماجي ويُطهى المزيج على نار متوسطة ويُحرّك باستمرار حتى يغلي ثمّ يوضع على نارٍ خفيفة لمدة 5 دقائق وتُرفع القدر عن النار.
- يوضع فيليه السمك المطبوخ في طبقٍ كبير، تُسكب الصلصة عليه ويُقدّم مع الأرز الأبيض.

الف صحة!