

طريقة تحضير فيليه سمك مشوي بالفرن

المقادير:

- 5 قطع فيليه هامور
- 4 ملعقة كبيرة زبدة، مذوبة
- 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 2 فص ثوم، مهروس
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل اسود
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية، مجففة
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم
- $\frac{1}{3}$ كوب بقسماط

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 425.
2. تجهز صينية للفرن وتدهن بالزيت.
3. يوضع السمك في طبق مسطح.
4. في وعاء، تخلط الزبدة مع الملح والفلفل الاسود والبقدونس والثوم وعصير الليمون والاعشاب.
5. تضاف الصلصة الى السمك.
6. يوزع البقسماط فوق السمك ويشوى في الفرن لمدة 25 دقيقة.
7. يقدم الطبق ساخنًا الى جانب البطاطس أو السلطة بحسب الرغبة.