

طريقة تحضير فيليه سمك مشوي

المقادير:

- 5 قطع سمك 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
- $\frac{1}{3}$ بقسماط

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 425.
2. يجهز طبق للفرن ويدهن بالزيت.
3. توضع قطع السمك في طبق واسع ومسطح.
4. في وعاء، تخلط الزبدة مع الملح والثوم والفلفل والسكر وعصير الليمون والبقدونس والأعشاب ثم يضاف المزيج للسمك.
5. يوزع البقسماط فوق السمك ويوضع في طبق الفرن ويشوى لحوالي 25 دقيقة.
6. يقدم الطبق ساخنًا الى جانب البطاطس أو الخضار، حسب الرغبة.