

وصفات متنوعة بالسّمك

إذا كنت أنت وافرّاد اسرتك ممن يحبّون تناول الأسماك ، فهذا يعني انك تبحث دائماً عن وصفات جديدة لإعدادها والتنويع لأفراد العائلة. لذلك ، نقدم لك، 5 وصفات متنوعة بالسّمك :

▪ شوربة السمك

المقادير:

- 500 غرام ، 2 قطعة سمك فيليه
- 3 فص ثوم ، مهروس
- عصير حبة ليمون
- بصلة ، مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة كرفس ، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة بهارات سمك
- ملح
- فلفل أسود
- 1 كوب ، 250 مل ، كريمة طبخ

طريقة التحضير:

1. في قدر، توضع الزبدة والبصل والثوم على النار وتقلب جيداً حتى تذبل.
2. يضاف السمك مع التحريك برفق،
3. تضاف الكريمة وعصير الليمون والتوابل والكرفس.
4. يصب كمية مناسبة من الماء للحصول على قوام الشوربة المناسب لك.
5. تترك الشوربة على النار لينضج السمك.
6. تقدم الشوربة ساخنة.



▪ صينية السمك بالبطاطس

المقادير :

- 1 كيلو سمك بوري

- 3 حبة بطاطس
- 2 بصلة
- 2 حبة فلفل ألوان
- حزمة كزبرة خضراء
- عصير 4 حبة ليمون
- 2 ملعقة كبيرة ثوم
- ملح
- فلفل أسود
- كمون حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. ينظف السمك جيداً .
2. يسخن الفرن على درجة 180 درجة مئوية .
3. يتبل السمك بالثوم وعصير الليمون والتوابل ويترك جانباً لمدة نصف ساعة في التتبيلة .
4. يقطع البطاطس والبصل والفلفل إلى حلقات ، وتوضع في صينية للفرن ، ثم تتبل بالملح والتوابل .
5. يوضع السمك فوق صينية الخضار وتضاف الكزبرة الخضراء والقليل من الزيت وبعض حلقات الليمون على وجه الصينية .
6. تغطى الصينية بورق الألومنيوم وتدخل الى الفرن لمدة 45 دقيقة .
7. تخرج الصينية من الفرن ثم يرفع ورق الألومنيوم وتدخل من جديد ليحمر وجهها قليلاً .
8. يقدم الطبق ساخناً .



▪ السنجاري

المقادير:

- 1 كيلو سمك ، منظف
- 3 حبة طماطم
- 2 حبة فلفل رومي
- 2 بصل
- 4 حبة ليمون
- 2 ملعقة كبيرة ثوم ، مفروم
- ملح

- فلفل أسود
- كمون
- كزبرة

الطريقة:

1. تخلط التوابل مع الليمون والثوم في الخلاط جيداً.
2. يتبل السمك جيداً بالخليط المخضر سابقاً.
3. يقطع البصل والليمون والفلفل والطماطم إلى حلقات.
4. يوضع السمك وحلقات الخضروات في صينية الفرن ويضاف القليل من زيت الزيتون.
5. تدخل الصينية الى الفرن المحمى مسبق لمدة 15- 20 دقيقة.



▪ صينية السمك بالليمون

المقادير:

- 1 كيلو سمك بوري
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 فص ثوم، مفروم
- 5 حبة ليمون
- ملح
- كمون
- كزبرة جافة

طريقة التحضير:

1. ينظف السمك من الخارج والداخل.
2. يخلط الليمون والثوم والتوابل في الخلاط الكهربائي ثم يحشى السمك بالخليط.
3. يوضع السمك في صينية الفرن ويضاف زيت الزيتون.
4. تدخل الصينية الى الفرن وتشوى لمدة 20 دقيقة.



▪ صينية السمك بالبشاميل

المقادير:

- 1 كيلو سمك
- ملح
- فلفل أسود
- كمون
- كزبرة جافة
- 5 فص ثوم ، مفروم
- 3 حبة ليمون
- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 كوب حليب

طريقة التحضير:

1. يخلط الثوم مع عصير الليمون والتوابل في الخلاط الكهربائي جيداً.
2. يتبل السمك بالخليط ويترك جانباً لمدة ساعة على الأقل.
3. في مقلاة ، يشوى السمك على النار في ملعقتين من الزبدة.
4. في قدر صغير، تحضر صلصة البشاميل . يوضع ملعقة من الزبدة ويطهى فيها ملعقة من الدقيق ثم يضاف الحليب مع التحريك، ثم يضاف الملح والفلفل ويترك المزيج على النار حتى يصبح سميك.
5. في صينية الفرن، يوضع السمك المتبل ثم يضاف بالبشاميل وتشوى في الفرن حتى يحمر وجه السمك.

