

رابعاً

طرق إعداد وطهو السمك

السمك اقلق، امشوى، الجمبرى مقلق ومسلوق،
كفنة الجمبرى، ارز بالسّمك والجمبرى
طريقة عمل النونة منزلياً.... الخ.

اصناف من السمك الفيليه

الفيليه المقلى

◆ المقادير:

- شرائح سمك فيليه + خلطة ثوم ناعم + فلفل أخضر ناعم.
- ليمون + دقيق + بقدونس مفروم للتجميل.
- ملح، فلفل أحمر، كمون، بهار سمك.
- زيت للتحمير.

◆ الطريقة:

• تغسل شرائح السمك المخلى وتنقع بعض الوقت في التتبيلة (الثوم، كمون، ملح، الفلفل الأحمر، بهار، فلفل أخضر، ليمون).

• ترفع من الخلطة وتغمر في الدقيق وتغطى جيدا.

• تقلى في الزيت المقدوح حتى يصير لونها ذهبيا - تجمل بالبقدونس.

■ ملحوظة:

نفس الطريقة تستخدم في أنواع الأسماك الأخرى كالبطلى والمرجان وأى نوع يصلح للقلى.



شرايح الفيليه في القرن

◆ المقادير:

- ٨ شرائح سمك فيليه سميك.
- ٢ بصلة كبيرة شرائح.
- ملعقة كبيرة ثوم.
- حبة فلفل أحمر حار.
- ٣ ملاعق كبيرة شبت مفروم.
- ٢ ملعقة كبيرة مستردة.
- ٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون.
- $\frac{1}{٢}$ كوب بقدونس مفروم.
- ٢ ملعقة صغيرة بهارات سمك.
- $\frac{1}{٣}$ كوب زيت ذرة أو زيت زيتون.
- ٣:٢ حبة ليمون مقطع شرائح + ملح وفلفل.

◆ الطريقة:

- يقطع الفلفل الحار إلى قطع صغيرة ويخلط في الخلط أو الكبة مع الثوم والبقدونس والشبت والمستردة وعصير الليمون وبهارات السمك والملح والفلفل حتى يتكون مزيج متجانس ثم يضاف ربع كوب من الزيت ويقرب مع المزيج.

• تغسل شرائح السمك جيدا تدهن صينية الفرن بالزيت ثم تضاف شرائح البصل لتغطي قاع الصينية وترص شرائح السمك فوق البصل.

• تدهن كل قطعة من السمك بملعقتين من المزيج وتغطي بشرائح الليمون.

• يسخن الفرن ثم تدخل الصينية الفرن لمدة حوالى نصف ساعة أو حتى ينضج السمك ثم تقدم فورا.

صياغة السمك الفيليه

◆ المقادير:

- ك سمك فيليه + بصلة مفرية.
- ك أرز + شوربة سمك أو ماء.
- ملعقة كبيرة كركم + لوز وصنوبر + ملح ، فلفل أسود.

◆ الطريقة:

- تقطع شرائح السمك وتحمّر في الزيت تحميرا خفيفا.
- يحمر اللوز تحميرا خفيفا وكذلك الصنوبر ثم يرفع من الزيت ويوضع في طبق.
- تحمر البصلة حتى يصفر لونها في نفس الزيت (زيت اللوز والصنوبر).
- تضاف ملعقة كبيرة من الكركم إلى البصلة بعد انتهاء تحميرها وتقلب.
- تضاف الشوربة أو الماء إلى البصلة والكركم وتترك لتغلي ويضاف إليها الملح والفلفل ويضاف الأرز ويترك حتى يتشرب ثم نهدي النار.
- يؤخذ قالب وتوضع طبقة من الأرز وطبقة من السمك المقلّى، ثم طبقة أخرى من الأرز ثم السمك وتقلب في طبق ويجعل السطح باللوز والصنوبر.
- يمكن وضع الأرز في طبق "بيركس" أو طاجن في طبقات متبادلة مع السمك والمكسرات وطهيه في الفرن حتى ينضج.

صينية البورى بالليمون

◆ المقادير:

- كيلو سمك بورى.
- عصير ليمونتين.
- فلفل خضراء.
- ثوم مفرى.
- كمون، ملح، شطة.
- ملعقة خل.
- ملعقتان زيت.

◆ الطريقة:

- يغسل السمك جيدا ويفتح.
- يضاف الثوم لليمون والتوابل والخل.
- نضع السمك فى صينية ثم يحشى بالتبيلة ويتبل سطحه الخارجى.
- يقطع فوقه شرائح ليمون والفلفل الأخضر ويرش الزيت.
- يزج فى الفرن حتى ينضج ويحمر وجهه.

السك البلطى بالصلصة

◆ المقادير:

- ك سمك بلطى أو سمك بربونى .
- ٢ كوب عصير طماطم .
- ٣ فصوص ثوم مفرى .
- ملعقة زيت ذرة .
- كمون، فلفل، ملح .
- زيت للقلى .

◆ الطريقة:

- ينظف السمك ويغسل، ويتبل ويترك جانبا .
- ترفع وعاء على النار مضاف إليه قليل من الزيت، ثم نضيف إليه الثوم المفرى حتى يذبل .
- يضاف عصير الطماطم ويترك الوعاء على النار دون غطاء حتى تتكاثف الطماطم قليلا .
- يضاف الفلفل والملح والكمون ويرفع الوعاء من على النار .
- يقلب السمك فى الدقيق ثم يحمى الزيت ويحمر فيه .
- عند التقديم ترفع الصلصة على النار ويرص السمك فى الطبق وتضاف الصلصة على سطح السمك ويقدم ساخن .
- ملحوظة: يمكن تقديم السمك مع أرز الصيادية .

سمك ماكريل رستو

◆ المقادير:

- سمكة كبيرة ماكريل مجمد.
- شرائح من الليمون ، الجزر، والفلفل، البصل.
- عصير ليمون.
- ثوم مفري.
- ملح، كمون.
- ملعقتان زيت.

◆ الطريقة:

- تنظف السمكة وتغسل جيداً وتجفف ويفضل نزع الرأس والذيل ثم تتبل بالثوم وعصير الليمون والملح والكمون.
- تفرش صينية مدهونة بالزيت بشرائح الليمون والجزر والفلفل والبصل، ثم تدهن السمكة بالزيت وتوضع على سطح الخضروات وتزج في فرن ساخن في الرف العلوى.
- بعد نضج السمكة وتحمير السطح للون الذهبى ترفع الصينية من الفرن وتنشل منها السمكة.
- توضع في طبق التقديم وتجميل بالخضروات الموجودة في قاع الصينية وتقدم.



السّمك المشوي

◆ المقادير:

- ك سمك كبير الحجم.
- عصير ليمونتين.
- ثوم مفري.
- بقادونس مفري.
- ملح، كمون، شطة.

◆ الطريقة:

- يجهز السمك وينظف ويتبل بعصير الليمون والكمون والثوم المفري .
- تعد صفيحة مسطحة وتوضع على النار حتى تسخن تماما.
- يرفع السمك من التتبيل ويغطى بالردة أو يترك بدون تغطية أو يدهن بقليل من الزيت.
- يوضع السمك على الصفيحة الساخنة ويقلب على الوجهين حتى ينضج.
- يقدم ساخنا مجملا بالليمون والبقادونس.

اصناف من الجمبرى

الجمبرى المسلوق

◆ المقادير:

- كيلو جمبرى بقشره + حبتان طماطم.
- فلفل رومى أو حار حسب الرغبة + بصلة مقطعة حلقات.
- ٥ فصوص ثوم مفرى + ملعقتان زيت.
- ملح، كمون، شطة، عصير ليمون.
- ملعقة خل، عود كرفس.

◆ الطريقة:

• يغسل الجمبرى جيدا ثم يوضع فى صينية وتقطع فوقه الطماطم حلقات، وكذا البصل والفلفل الأخضر، ويضاف الثوم والملح والكمون والشطة والكرفس والخل والليمون ويرش فوقه الزيت.

- ترفع الصينية على النار وتغطى ونتركه حتى يتشرب ماءه تماما مع التقليب بخفة من آن لآخر.
- بمجرد أن يجف ماؤه نطفئ النار ولا نزيده ماء آخر.



الجمبرى القلى

◆ المقادير:

- كيلو جمبرى بقشره + ثوم مفرى
- دقيق + بيضة + عصير ليمون + خل.
- كمون، ملح، شطة + زيت للقلى.

◆ الطريقة:

- يغسل الجمبرى جيدا ولكنه لا ينقع فى الماء بل فى قليل من الخل لمدة عشر دقائق ويشطف ويوضع فى مصفاة.
- يتم عمل التتبيلة بإضافة الثوم والكمون والليمون والملح والشطة وتقلب جيدا.
- يوضع الجمبرى فى إناء ويتبل ويترك لمدة ساعة.
- تحفق البيضة بالفلفل الأسود وتضاف إليه ويقلب الجميع جيدا.
- يغمس الجمبرى فى الدقيق ويقلى فى زيت غزير.
- عندما يصفر لونه ينشل ويوضع على ورق ماص.
- يقدم مجمل بالبقدونس وشرائح الليمون.

كفتة الجمبرى بالأرز

◆ المقادير:

- كيلو جمبرى صغير مقشر + ملعقتان أرز مطحون.
- ملعقة كبيرة دقيق + ملعقة كبيرة بقسماط.
- ملعقة صغيرة شبت وأخرى بقدونس مفرى.
- كرفس + عصير ليمون.
- ٥ فصوص ثوم مفرى + بيضتان مخفوقتان.
- ملح، فلفل، كمون + زيت للتحمير.

◆ الطريقة:

- يعد الجمبرى بأن يغسل جيدا وينقع فى الماء والخل والملح لمدة خمس دقائق ويشطف ويوضع فى مصفاة.
- يسلق الجمبرى ثم يفرم بالمفرمة.
- يخلط مع الأرز المطحون والثوم المفرى وكذلك الخضر المفرية ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون.
- يشكل على هيئة أصابع أو أقراص ويقلب فى الدقيق ثم البيض المتبل ثم البقسماط.
- تحمر الكفتة فى زيت غزير وتنشل على ورق ماص.
- ترص فى طبق التقديم مع شرائح الخس والفلفل الأخضر.

أرز السمك بالبصل

◆ المقادير:

- ٢ كوب أرز + ٢ كوب ماء.
- بصلة متوسطة مقطعة أو مبشورة + فلفل أخضر مقطع.
- ملعقة صلصة + قالب مرقة.
- ملح، فلفل، كارى (يمكن الاستغناء عنه).
- ملعقتان زيت، ملعقة سمن.

◆ الطريقة:

- تحمر البصلة في الزيت حتى تصبح بنية اللون.
- يضاف الفلفل المقطع ويقلبان معاً ثم يضاف الماء وملعقة الصلصة وقالب المرقة والملح والفلفل و"الكارى" حسب الرغبة.
- يرفع الإناء على النار حتى يغلى الماء ثم يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب ماءه وتهدأ النار وتوضع تحته الشياطة.
- تقدح ملعقة السمن وتطش على الأرز ثم يقلب خفيفاً بعد ذلك.
- حين ينضج يقدم مع السمك.
- ملحوظة: يمكن الاستغناء عن الكارى والصلصة.

الأرز بالجمبرى

◆ المقادير:

- كجمبرى مقشر.
- ٢ كوب أرز.
- ٢ كوب عصير طماطم.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت.
- ملعقتان بقدونس مفرى.
- بصلة متوسطة.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يغسل الجمبرى جيدا ويغسل الأرز.
- تفرى البصلة رفيعا وتحمر فى الزيت وترفع منه.
- يشوح الجمبرى فى الزيت المتبقى ويرفع منه.
- يوضع الأرز فى الزيت ويحمر ثم يضاف إليه البصل والجمبرى والبقدونس المفرى.
- يضاف عصير الطماطم والملح والفلفل ويترك ليغلى.
- تهدأ النار ويترك حتى ينضج.

أرز صلصة الجمبري

◆ المقادير:

- مقدار من الأرز .
- نفس المقدار بسلة سوتيه.
- $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة الجمبري (صلصة بيضاء بها جمبري مفري وملح وفلفل أحمر).

◆ الطريقة:

- يخلط الأرز بعد تمام نضجه بالبسلة السوتيه.
- ثم يغرف ، ويغطى بالصلصة بالجمبري ويقدم ساخنا.

حلقات الكالامارى الحارة المحمرة

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كالامارى (سيط) حلقات + بيضة مخفوقة.
- $\frac{2}{4}$ كوب دقيق + كوب بقسماط.
- ملعقة صغيرة شطة + ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملعقة صغيرة كمون + ملح + زيت غزير للقلي.

◆ الطريقة:

- يخلط البقسماط مع الشطة في وعاء ويوضع الدقيق في وعاء آخر.
- تغسل حلقات الكالامارى وتوضع مع الملح والكمون وعصير الليمون والكمون وتغطى وتترك لتسبل لمدة ساعة.
- تغمس حلقات الكالامارى في الدقيق ثم في البيض المخفوق ثم في خلطة البقسماط وتغطى جيدا.
- يقدح الزيت في إناء صغير وتحمّر حلقات الكالامارى في الزيت الغزير حتى يصبح لونها ذهبيا.
- تصفى على ورق لامتصاص الزيت الزائد ثم تقدم فورا.

■ ملحوظة:

يمكن استعمال الجمبرى بدلا من حلقات الكالامارى وتتبع الخطوات كما هي.

طريقة عمل التونة منزليا

◆ المقادير:

- سمكة تونة متوسطة الحجم.
- ملعقتان خل.
- عصير ليمونتين + ملح.

◆ الطريقة:

- نقطع رأس السمكة ونعلقها للتخلص مما بها من شوائب ودماء لمدة ساعة.
- تغسل بالماء جيدا مع إضافة الخل وعصير الليمون والملح.
- ثم ننزع الذيل والزعانف والعظام والأشواك.
- نضع لحم السمكة في مصفاة بعد تقطيعها لأجزاء.
- نضع إناء به ماء على النار ونضيف إليه شرائح بصل وبقدونس وكزبرة وزعتر وليمون وكرفس، وبهارات السمك.
- نضع المصفاة فوقه ونتركه حتى ينضج بالبخار ثم نضعه في برطمان حين يبرد.
