

الفصل السابع عشر الأسماك

تعليمات عامة

قبل طهي السمك يجب تنظيف السمكة من القشر الذي على جسمها كما يجب شق بطن السمكة وإخراج ما في بطنها، كذلك تنظيف الخياشيم، ثم تغسل بالماء البارد جيداً، وتملّح، ويجب وضعها على صينية ألومنيوم أو وعاء فخاري، ثم توضع في الثلاجة لحين الطهي، أو الحاجة.
ملاحظة:

يجب مسك السمكة من رأسها عند برشها بالسكين ويشرع ببرشها ابتداء من الذيل.

أمّا سمك السول «موسى» فيسلخ جلده من الجهتين ابتداء من الذيل إلى اتجاه الرأس.

أمّا تنظيف القريدس «الجمبري» كالتالي:

يغسل القريدس جيداً قبل سلقه، ثم يقشر ويستخرج الرمل من الظهر وبعد السلق ينظف بنفس الطريقة.

سول مقلي «سمك موسى»

Filet de Sole Frites

الطريقة:

ينزع جلد السمك الأبيض، وتنزع الزعانف، وينظف من الداخل، كما يقطع الرأس وينظف بالماء البارد ويملح، كما ينقع بالحليب لمدة ربع ساعة.

وبعد ذلك يوضع بالطحين على الوجهين ويقلّى بزبدة مكررة، أو بالزيت النقي ويصفى جيداً، ثم يوضع في صينية معدة مدهونة بزبدة ويصف السمك الواحد تلو الآخر، ويذاب زبده مع قليل من الحامض أو

صوص ميونيز ويرش بها السمك، ثم توضع بالفرن لمدة ٥ دقائق، وبعد ذلك يوضع في الجاط المعدّ له، وعند التقديم يراعى الآتي:

يوضع السمك في جاط «ستانلس» ثم تصفى الصلصة وتوضع على السول مع مراعاة وضع دوائر من الليمون على السول مع قليل من البقدونس.

ملاحظة:

يجب تقديم صلصة مع هذا السمك مؤلفة من ٢٠٠ غرام زبدة و ٥٠ غرام من عصير الحامض، يخلط الجميع على نار هادئة وتضاف إلى السمك بعد القلي.

* * *

سمك مقلي

Frites Fish

الطريقة:

يحضّر هذا النوع للأسماك الصغيرة، ينظف السمك من القشر ومن الداخل وينزع الخيشوم، ثم يغسل جيداً، ويملح ويوضع على صينية «ستانلس ستيل» أو وعاء فخاري، ويترك حوالي نصف ساعة.

بعد ذلك ينقع بالحليب لمدة نصف ساعة، ثم يمسخ باليد ويغمر بالطحين ويقلّى على نار حامية، إمّا بالزيت النباتي الجيد، أو بالزبد المكررة.

يتحمل الزيت حرارة لدرجة ٢٩٠، دون أن يحترق، لذلك يفضل الزيت هذا، مع مراعاة أن تكون الكمية الزيت في وعاء القلي لا تقل عن النصف.

وبعد أن يحمّر السمك يوضع في جاط «ستانلس ستيل»، ويزين بالبقدونس، والليمون الحامض، ويقدم وهو ساخن، ويقدم معه باذنجان مقلي، أو كوسا وبطاطا مقليه وخبز مقلي إن وجد.

ملاحظة:

يجب تصفية زيت السمك بالمصفاة عدة مرات، لأن الطحين يترسب في قعر المقلاة ويحترق. ويستحسن غمس أي نوع سمك بالطحين قبل قليه.

سلطان إبراهيم مشوي

الطريقة :

- ١- انتخب عدد من سمك سلطان إبراهيم وقم بتنظيفه جيداً من الداخل والخارج وكذلك الخيشوم.
- ٢- بهرّ وملّح جيداً وبلّل بقليل من زيت الزيتون.
- ٣- قم بشوي السمك على الفحم بواسطة شريط مصبع على الوجهين، حتى النضوج.
- ٤- قدّم السمك في طبق مفروش خس جليان وبجانبه ليمون حامض وخبز عربي مقلي.

سلطان إبراهيم مقلي

الطريقة :

- ١- بعد تنظيف السمك، رش ملح وطحين وابدأ بقلي السمك داخل مقلي عميق.
- ٢- قدم السمك بجاط مع البطاطا والحامض وخبز مقلي وبعض أنواع صلصات السمك.

سمك فيليه مقلي «منير»

Filet de par Meniere

الطريقة :

خذ سمكة لقز وزن ستة كيلوغرام واغسلها جيداً، ثم اجرحها بأن تنزع جلدها من الجهتين. هذا وقبل نزع الجلد من كل جهة افصل نصفي السمكة عن بعضهما، عند ذلك ينزع عظام الهيكل العظمي مع الرأس قطعة واحدة. وبعد ذلك ينزع الجلد عن كل جهة.

اغسل الكمية المطلوبة وقطعها إلى قطع كل واحد لا تقل عن ١٥٠ غرام تقريباً، ثم دق كل قطعة بمطرقة خشبية على طاولة رخامية. ثم ملّح الجميع بمعدل لكل كيلو سمك ٢٥ غرام من الملح تقريباً. وبعد نصف ساعة اغمس السمك بالحليب لمدة عشر دقائق ثم بالطحين أيضاً واقل

السّمك في إناء واسع «مقلّاة» أكثر من النصف به الزيت، ثم صفّه داخل صينية معدة للفرن وأضف إليه الصلصة المطلوبة وضعه بالفرن لمدة ربع ساعة.

وعند الطلب قدمه في جاط ومع الليمون الحامض المقطّع على شكل دوائر ومغموس بالبقدونس مع تصفية الصلصة على الوجه وقدمه ساخناً.
ملاحظة :

تحضّر الصلصة بإضافة ٢٠٠ غرام من الزبدة مع ٥٠ غرام من عصير الليمون قبل إدخال الصينية إلى الفرن.

* * *

فيليه دبار دوريه «مع البيض»

Filet de Par de Reu

الطريقة :

خذ سمكة كما سبق وقطع الفيليه «أي لحم السمكة» إلى قطع ١٥٠ غرام تقريباً وملّحها وأعطاها المدة اللازمة، ثم حضّر قليلاً من البيض المخفوق والممزوج بقليل من الحليب والملح، واغمس قطع السمك بالبيض وأقلها بالزيت حتى تحمر. ويراعى عمق الزيت داخل المقلّاة، بحيث يكون أكثر من النصف بقليل، وبعد القلي يصف في الجاط المعدّ له ويزين بعروق البقدونس والليمون الحامض ويقدم ساخناً.

* * *

فيليه دبار بانيه «مع البيض»

Filet de Par Panee

الطريقة :

نفس ما ذكر سابقاً من تنظيف السمك وتقطيعه ولكن قبل القلي يدق السمك أكثر من السابق، حيث تكون دائرة القطعة أوسع ويغمس بالبيض المملح، ثم بالكعك المعدّ بطريقة الإسكلوب^(١). وبعد القلي أيضاً يقدم معه ليمون حامض، ويزين الجاط بالبقدونس والمقالي ويقدم ساخناً.

(١) انظر باب اللحوم.

فيليه دبار أورلي

Filet de Par Orly

الطريقة :

كما شرح سابقاً، ولكن يحضرّ عجينة البانيه المخصصة للقلي كما شرح سابقاً، وعند قلي السمك تغمس القطعة بالعجينة وتقلي بالزيت المعد للقلي، ويقدم أيضاً ساخناً مع الليمون والمقالي والبطاطا.

* * *

فيلية سمك مع البطاطا كريتان «فيلية دبار بم فام»

Filet de Sole á la bonne femme

الطريقة :

خذ كمية سمك الفيلية حوالي ٤ كغ منظم ومغسول، قطعها قطعاً مناسبة بحجم ٥٠ غرام كل قطعة، وضعها في صينية ثم أضيف إليه ١٥٠ غرام زبدة وملح طعام، و٢٥ غرام بهار أبيض مع ٥٠ غرام من عصير الليمون، وقليل من البصل والثوم وعلبتا فطر وغطي الصينية بورق سلفر، وضعها بالفرن حتى تنضج.

بعد ذلك قشّر ما يعادل ٦ كغ بطاطا وقطعها بالحجم المناسب، ثم اغسلها بالماء البارد وضعها في وعاء مع الملح والماء اللازمين مع قطعة زبدة بقدر حبة الجوز.

وبعد نضج البطاطا صفها بمصفاة من الماء، ثم اطحنها وأضف إليها الملح والبهار الأبيض اللازم مع ٥٠٠ غرام من الكريمة الطازجة أي «بطاطا موسلين» ثم حضرّ الوعاء اللازم لعمل الكريتان ويفضل جاط فخاري مستطيل أو بيضوي.

ينزع السمك من الفرن بعد نضجه، ثم تصفى الصلصة الخاصة له وتوضع هذه الصلصة داخل الجاط بما يعادل ملعقتين كبيرتين، ثم توضع طبقة من السمك ثم تضاف طبقة من البطاطا البورية، وتسكب بشكل جيد بواسطة الكيس والقرطاس.

ثم يضاف قليل من الزبدة على الوجه مع جبة مبروشة، وتدخل إلى الفرن مرة ثانية، وعند الاحمرار ترفع من الفرن وتقدم ساخنة.

* * *

فيله دي سول آلابورتوكاز

Filet de Sole La Portugaise

المقادير:

- ٦٠٠٠ غرام من سمك موسى المنظف والملح.
- ٣٠٠ غرام زبدة.
- ٣٠٠٠ غرام بندورة.
- ٢٥٠ غرام بصل مفروم ناعم.
- ٥٠ غرام. ثوم
- ١٠٠٠ غرام من مرق السمك.
- قليل من عروق البقدونس وشرحات من البندورة.

الطريقة:

ضع السمك في صينية، وأضف إليه قليلاً من الزبدة والملح والبهار الأبيض وقليلاً من شرحات الليمون والبصل، ثم مرق السمك المصفى واغلق الصينية بورق سلفر، وضعها فوق الفرن تغلي أول غلية، ثم أدخلها إلى الفرن لمدة ثلاث أرباع الساعة تقريباً.

حضّر البصل الناعم مع الثوم والزبدة داخل وعاء على نار جيدة. عندما تحمّر البصلة أضف لها البندورة المقشرة والمقطعة والخالية من البذور وقلب الجميع جيداً، ثم أضف ١٠٠ غرام من ربّ البندورة إلى الصلصة.

وبعد نضج السمك صف الصلصة وأضفها إلى صلصة البندورة، أضف صلصة البندورة إليه، وأدخله إلى فرن حتى يحمر وجه الصينية أو الجاط، ثم قدم الجميع عند الطلب مع مراعاة تزيين الوجه بالبقدونس والليمون الحامض.

* * *

فيله ديسول مع السبانخ

Filet de Sole a la Florentine

المقادير:

سمك موسى ٤ كغ تقريباً.

سبانخ ٣ كغ.

زبدة ٤٠٠ غرام.

طحين ٥٠٠ غرام.

علبتان من الفطر.

٥٠ غرام عصير حامض.

١ لتر من مرق السمك.

الطريقة:

ادهن صينية معدة للفرن بالزبدة، وصف السمك بداخلها، أضف عصير الليمون و١٠٠ غرام من الزبدة أيضاً، وقليلاً من ماء الفطر مع مرق السمك، وضع الجميع على النار بعد أن تغلف الصينية بورق سلفر، ثم دعها تغلي على النار قليلاً، ثم ضعها بداخل الفرن حتى تنضج، ثم ضع سمك موسى جانباً وقم بتصفية خواص ما تبقى من المرق.

حمّص الطحين بالزبدة في وعاء على نار هادئة، وعندما يحمر الطحين أضف إليه صلصة السمك، وذلك حسب الحاجة المطلوبة.

اسلق السبانخ بعد تنظيفه واغسله جيداً، ثم اطحنه بالمكنة الناعمة واخلطه بقليل من صلصة البشاميل الجاهزة.

ادهن الجاط المعد للسمك بالزبدة ثم أضف السمك فوق السبانخ المسكوب في قعر الجاط، ثم ضع فوق السمك أيضاً قليلاً من السبانخ، وبعد ذلك اسكب الصلصة البيضاء فوق الجميع مع الجبنة المبروشة والزبدة، واخبز الجاط بالفرن حتى يأخذ لوناً ذهبياً، وقدمه ساخناً.

ملاحظة:

يمكن استبدال سمك موسى بسمك فيليه، وتتبع نفس الطريقة.

فيليه سمك موسى مع الصلصة البيضاء

Filet de Sole Gratan

الطريقة :

نفس ما سبق في طريقة سمك موسى وكميته، ويضاف إليها ٥٠٠ غرام كريمة طازجة.

وبعد نضج السمك يدهن الجاط المعد بالزبدة، ثم يضاف في أسفل الجاط الصلصة المحضرة ويصف السمك فوق الصلصة البيضاء والجبنة المبروشة وزبدة على الوجه، وتدخل إلى الفرن وتبقى في الفرن حتى تنضج ويصبح لونها ذهبياً، ثم تقدم ساخنة عند الطلب.

* * *

فيليه سمك موسى مع البطاطا

الطريقة :

نفس طريقة سمك الفيلية، ونفس كمية البطاطا اللازمة وكمية السمك اللازمة، ويطبق كرتان كما شرح، ويقدم ساخناً بعد نضوجه في الفرن.

فيليه دي سول أورلي

Filet de Sole Orly

الطريقة :

ملح السمك وبهره، ثم جهز عجينة البانيه للقلي كما ذكر سابقاً، ثم اغمس قطع السمك بالعجينة واقلها على نار متوسطة. ضع القطع في جاط «ستانلس ستيل» وزينها بالبقدونس والحامض المقطع، وقدمها ساخنة عند الطلب.

* * *

فيليه سمك موسى بالفطر

الطريقة :

خذ قطع الفيلية ولفها اسطوانية وثبت ذلك بقشة كردون ثم ضعها بصينية بعد أن تدهنها بالزبدة وتضيف إليها ٥٠ غرام من الحامض، وقليل من الزبدة، وماء السمك وقليل من ماء الفطر.

وعندما ينضج ينتزع من الصينية وتصف في جاط دائري وينسف المشروم بالزبدة ويملّح ويعطى بهار أبيض مع قليل من مرق السمك، ويسكب في وسط الجاط وحوله السمك، ويزين الجاط بقطع من الليمون الحامض الدائري مغموس بالبقدونس، ويقدم ساخناً.

ملاحظة:

كذلك سمك الفيلية نستخدم معه نفس هذه الطريقة.

* * *

فيليه سمك موسى مع القريدس

Filet de Sole with Grevettes

المقادير:

٦٠٠٠ غرام سمك موسى منظم.

٣٠٠٠ غرام قريدس منظم.

٢٥٠ غرام زبدة.

٥٠ غرام ثوم مقشر ومقطع قطعاً ناعمة.

٥٠ غرام حامض معصور.

١٥٠ غرام بصل مفروم ناعماً.

الطريقة:

ادهن صينية الفرن المعد للسمك بالزبدة، ثم صف السمك المنظم داخل الصينية، ثم أضف الملح والبهار الأبيض اللازم والحامض المعصور، والزبدة اللازمة، أي نصف الزبدة المقررة والثوم والبصل المفروم وكأس من مرق السمك إلى الصينية أيضاً، ولفها بورق سلفر وضعها تغلي على النار لمدة قليلة، ثم أدخلها إلى الفرن حتى تنضج، وبعد ذلك أخرجها من النار وضعها جانباً، اسلق القريدس بعد تنظيفه جيداً كما سبق، وقشره ونسفه بالزبدة، وأضف إليه قليلاً من مرق السمك المذكور، ضع كمية السمك في جاط دائري أيضاً وأضف إليه القريدس في الوسط المنسف بالزبدة، وقدمه حين الطلب مزيناً بالحامض والبقدونس.

ملاحظة :

يمكن استخدام نفس الطريقة مع فيليه السمك .

* * *

فيليه سمك موسى كلبير

Filet de Sole Colber

الطريقة :

تستخدم نفس الطريقة التي سبق شرحها في طهي سمك موسى والسمك الفيلية بالفرن، ولكن تحضر الكمية اللازمة من صلصة البندورة المقشرة مع قليل من الملح والبهار الأبيض وعصير الحامض . ويضاف إليها مقدار من مرق السمك، ثم تضاف هذه الكمية إلى السمك، وهو مصفوف داخل صينية .

غلّف هذه الصينية بورق سلفر وأدخلها الفرن وذلك لمدة ١٥ دقيقة، ثم قم بتصفية صلصة السمك في كسرولة واتركها تغلي على النار حتى تتبخر نصف الكمية .

أضف إليها مقدار ماء السمك، وعندما تبدأ بالتعقيد أضف إليها ٣٠٠ غرام من الزبدة وبعض نقاط الحامض، وأخيراً ٥٠ غرام من الكريمة الطازجة . صف السول في الجاط المعد للسكب وغطّه بهذه الصلصة، وقدمه حالاً .

ملاحظة :

يمكن استخدام نفس الطريقة مع فيليه السمك .

* * *

سمك بكلاه مقلي

الطريقة :

يقطع السمك وينقع لمدة من ١٣-١٧ ساعة، مع مراعاة تغيير الماء، ينظف من القشر جيداً ويغسل بالماء البارد، ويقطع قطعاً متساوية، يخلط طحين وكمون وقليل من جوزة الطيب .

يتبل السمك بالليمون الحامض والملح والثوم المدقوق مع قليل من

الزيت، ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغمس بالطحين المخلّط بالكمون وجوزة الطيب، وبعد ذلك يقلّى بالزيت النباتي.
ويقدم ساخناً مع الليمون والبقدونس، ويمكن أن تقدم معه صلصة بندورة وبطاطا مقلية.

* * *

سمك موسى كولبير

Sole Colber

الطريقة :

انزع جلد السمك من الجهتين الأبيض والأسود وانزع العظام من جهة الظهر، واقطع الزعانف من جهة الظهر والأطراف، لف الفيليه بشكل أسطواني واغمسها بالحليب لمدة ١٥ دقيقة.
انزعها من الحليب ولّتها بالطحين، ثم بالبيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق والمنخول.
اقل السمك وقت الطلب.
يقدم السول عند الطلب ساخناً ومزيناً بحامض على شكل دوائر عليها زبدة متردوتيل.

* * *

سمك موسى المشوي

Sole Grillee

الطريقة :

ينقع السمك بالزيت ١٥ دقيقة بعد التنظيف والتلميح ثم يشوى على نار هادئة، وبعد ذلك يصف السمك في صينية معدة للفرن ويضاف إليه قليل من الزبدة والحامض.
أدخله إلى الفرن لمدة ١٥ دقيقة، وقدمه ساخناً وقت الطلب مع البطاطا والخضار المقلية وقطع الحامض الدائرية المزينة بالبقدونس.

ملاحظة :

كذلك يمكن استخدام نفس هذه الطريقة مع فيليه السمك .

* * *

سفود كوتيل

المواد ومقاديرها :

- ١ - سمك .
- ٢ - ربيان (شرم) .
- ٣ - قريدس .
- ٤ - كمأ (مشروم) .
- ٥ - طماطم .
- ٦ - بقدونس .

طريقة التحضير :

- ١ - تغسل الطماطم جيداً بالماء وتفرم في وعاء مناسب . وكذلك يفعل بالبقدونس .
- ٢ - يغسل الفطر والقريدس والربيان والسمك جيداً بالماء ثم يسلق كل صنف منها على حدة ثم يستخرج من القدر ويصفى من الماء .
- ٣ - يؤتى بوعاء متسع وتوضع فيه كل الأصناف المذكورة وتخلط مع بعضها البعض خلطاً جيداً ثم تتبل بالصوص كوتيل . ثم يغرف منها في الأطباق المعدة لتقديمها إلى المائدة بعد أن يزين كل طبقة منها بشرائح الطماطم والليمون الحامض .

كليباك أالريس

Coulibiac a la Russez

المقادير :

تحضر عجينة الملفية وتمد على البلاطة الرخامية بسماكة ١ سم،
وتحشى بالحشوة الآتية :

يطبخ ٣٠٠ غرام من الأرز المنقى والمغسول بالماء البارد بالزبدة، وعندما ينضج يوضع على حدة ليبرد.

ثم يقطع نصف كيلو فطر ويعمل بالزبدة، ويترك ليبرد.

ثم يسلق ٤ بيضات، ثم يقطع البيض قطع صغيرة.

ثم يفرم باقة بققدونس ناعم.

وتسلق ٢٥٠ غرام من فيليه السمك، كذلك يبقى على جانب ليبرد.

الطريقة :

بعد مدّ العجينة تدهن بالبيض بواسطة فرشاة خاصة، يوضع الأرز أول طبقة، ثم يضاف السمك بنفس سماكة الأرز، ثم الفطر والبيض المسلوق والبققدونس المفروم أيضاً وتطوى العجينة على الحشوة وترص قليلاً بطرف اليد على الجوانب. ثم تقطع بمقطع سادة مستدير، ثم تحرم كل قطعة من الأعلى ليضاف قليل من الزبدة، ثم توضع على صينية جديدة خاصة بالفرن وتخبز داخل فرن معتدل الحرارة حتى تنضج، وبعد ذلك توضع على باب الفرن لتبقى ساخنة وتقدم حين الطلب.

ملاحظة :

يمكن أن تخبز قطعة واحدة مستطيلة وتقطع قطع مناسبة حين الطلب، وتزين بالبققدونس والحامض.

سمك مشوي

Grillee Fish

الطريقة :

يحضر هذا النوع من السمك على طريقتين :

الأولى يشوى بالفرن.

والثانية يشوى بالمشوى.

الأولى: تؤخذ سمكة بوزن ستة كغ، وننظفها جيداً، وتُمَلّح مع قليل من البهارات، وتترك لمدة نصف ساعة.

بعد ذلك يحضّر ورقة سلفر وتدهن بالزيت ويصف على طرفها أيضاً قطع مستديرة من الليمون الحامض، ثم يصف السمك على وجه الورقة فوق الليمون، ويرش شيء من الملح، ثم يوضع فوق السمكة طرنشان حامض أيضاً وقليل من الزيت، كما يوضع في بطن السمكة أيضاً قطع من الحامض، ويرش الملح والبهار أيضاً.

تلف السمكة بالورق وتوضع في صينية من الحديد معدة للفرن للشوي، ثم توضع في الفرن حتى تنضج. وبعد ذلك يفك الورق عنها وتقشر أيضاً، وتوضع في جاط ألمنيوم مع مراعاة الزينة المطلوبة. **ملاحظة:**

هذا النوع من السمك يقدم معه:

١- سلادريس^(١).

٢- طرطور.

٣- ميونيز.

الطريقة الثانية للسمك الصغير أو الفيليه:

تدهن بالزيت وتترك نصف ساعة، ثم توضع على سطح الفرن وتقلب حتى تحمر من الطرفين، وعند النضج يقدم معها ليمون حامض وتزين بالبقدونس.

* * *

سمك بطحينة حار

المقادير:

سمكة واحدة ٢٠٠٠ غرام تقريباً.

٥٠ غرام ثوم مفروم فرماً ناعماً.

ملء ملعقة طعام واحدة من الكزبرة اليابسة.

جوز مطحون ٥٠ غرام.

(١) السلادريس: هو عبارة عن سلطة مكونة من البطاطا المسلوقة والبازلاء والجزر، مقطعة قطعاً متساوية وممزوجة معها المايونيز.

طحينة ١٠٠٠ غرام.
عصير ليمون حامض ١٠٠ غرام.
١٥٠ غرام زيت زيتون.
١٥٠ غرام صنوبر محمص.
ملح طعام ٥٠ غرام.
قليل من الفلفل الأبيض.
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون.
نصف لتر من الماء النقي.
١٥٠ غرام من البصل المفروم فرماً ناعماً.

الطريقة:

تنظف السمكة ببرش حراشفها، وتنظف من الداخل وتقطع الخياشيم أيضاً، ثم تملح وتبهر وتلف بورق الزبدة مع شريحات من الليمون الحامض وقليل من الزيت، ثم تدخل إلى الفرن لتشوى وعندما تنضج توضع بجاط ستانلس ستيل، بعد ذلك تحضّر الصلصة الحارة كالتالي:

تخفق الطحينة مع الماء والحامض وملح الطعام والبهار المطلوب ثم توضع جانباً، تحمّر البصلة ويفرم الثوم ويدق وتفرم الكزبرة وتحمّر مع البصلة قليلاً.

ثم تضاف الطحينة وتحرك باستمرار خوفاً من الشعط لمدة ١٥ دقيقة، وعندما تغلي وتنضج الطحينة تحمّر قليلاً، ويظهر عليها حبيبات صغيرة من زيت الطحينة، يضاف الجوز المدقوق إلى الطحينة وتحرك لمدة عشر دقائق على النار.

بعد كل هذا يضاف الفلفل أيضاً، وتسكب هذه الصلصة فوق السمك، وتوضع جانباً، ثم يرش الصنوبر وتزين بالحامض والبقدونس، وتقدم باردة حين الطلب.



سمكة حارة طرابلسية

المقادير :

- سمكة لقز ٤ كغ .
- بصل مفروم جوانح ٣ كغ .
- فليفلة حلوة ٢ كغ .
- فلفل حار أخضر ٢٠٠ غرام .
- ٥٠ غرام بهار أبيض .
- فلفل أحمر حار ملعقة صغيرة .
- رُبّ البندورة ١٥٠ غرام .
- بندورة مقشرة وبدون بذور مفرومة ٤٠٠٠ غرام .
- صنوبر ١٥٠ غرام محمص .
- ليمون حامض ١٠٠ غرام عصير .
- كزبرة باقة .
- بقدونس باقة .
- زيت زيتون ٢٥٠ غرام .
- ملح طعام .

الطريقة :

نظف السمكة جيداً، وغلفها بورق سلفر مع الزيت والملح وقطع الليمون الدائري، ثم ضعها في صينية وادخلها الفرن، وعندما تنضج انزع عنها الورق والليمون ونظفها أيضاً وضعها في جاط ستانلس، وضعها جانباً حين تجهز الصلصة .

ضع البصل المفروم على شكل جوانح في المقلّي مع الزيت على نار هادئة، وحمّره جيداً، بعد ذلك أضف الثوم المفروم والكزبرة أيضاً وقليل من البقدونس، وحرك الجميع جيداً، أضف البندورة المقشرة والمقطعة إلى البصل وتابع التحريك حتى ينضج الجميع، ثم أضف رُبّ البندورة مع مراعاة التحريك .

وعند النضج أضف عصير الحامض إلى الصلصة، ثم اتركها جانباً لتبرد،

ثم أضفها إلى السمك، وذلك من أسفل الرأس، وزين بالحامض والبقدونس المفروم، ورش الصنوبر على الوجه، وقدمها باردة عند الطلب.

* * *

سمك طاجن بالفرن

المقادير:

سمكة ٤٠٠٠ غرام منقطة ومنزوع خياشيمها وما في بطنها ومقشورة من الحراشف.

بصل مقطع جوانح ٣٠٠ غرام.

ثوم ٥٠ غرام، بهار أبيض ٥٠ غرام.

ملح طعام ١٠٠ غرام.

طحين ١٠٠ غرام.

عصير حامض ١٥٠ غرام.

زيت زيتون ٢٥٠ غرام.

صنوبر محمص ١٥٠ غرام.

الطريقة:

تشوى السمكة كما شرحنا سابقاً، ثم توضع في جاط ستينلس على جانب، نحضر الصلصة بأن نقلي البصلة بالزيت حتى تحمر جيداً ونضيف الثوم، وبعد ذلك نذيب الطحينة بالماء والحامض، ونضيف إليها الملح والبهار الأبيض حتى تنعم الطحينة ثم نضيفها إلى البصل على النار ونتابع التحريك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.

عند نضج البصلة والطحينة نضيفها إلى السمكة، ثم ندخل السمكة إلى الفرن ثانية حتى تأخذ صلصة الطحينة لوناً ذهبياً، ثم نخرجها من الفرن، وتقدم حين الطلب باردة أو ساخنة.

ملاحظة:

يمكن وضع سمك فليه بدل السمكة الكاملة، وتستخدم نفس الطريقة.

فيليه سمك ألاكريك

Filet de Sole a la Grik

المقادير :

- ٤٠٠٠ غرام من سمك الفيليه
- ٨٠ غرام تقريباً من البصل .
- ٢٥٠ غراماً ثوم مفروم فرماً خشناً.
- ٥٠ غرام عصير ليمون حامض
- ٤٠٠ غرام بندورة مقشرة وبدون بذور .
- ١٥٠ غرام رُبّ بندورة .
- بطاطا ٣٠٠٠ غرام مقشرة ومقطعة على شكل مثلثات غير سميكة .
- زبدة مع قليل من الزيت النباتي ٢٥٠ غرام .

الطريقة :

يقطع السمك الفيليه ويصف في صينية معدة له حتى تحضّر الصلصة وهي كما يلي :

أ- يفرم البصل ويقلّى جيداً بالزبدة حتى يصبح لونه أحمر، ثم يضاف الثوم المفروم، ثم تضاف البطاطا لتحمر قليلاً مع البصل، بعد ذلك تضاف البندورة المفرومة والمقشرة أيضاً، ويحرك الجميع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ويحرك الجميع ثم يضاف ٥٠ غرام من الليمون الحامض، ولتر من الماء، والملح والبهار.

وبعد ٢٠ دقيقة من التحريك على نار هادئة، تسكب الصلصة على السمك الجاهز داخل الصينية ويدخل الجميع إلى الفرن حتى ينضج.

وعند الطلب يسكب في جاط ستانلس مع مراعاة الترتيب والتزيين بالبقدونس وشرحات الليمون، ويقدم ساخناً.

* * *

فطائر السمك

المقادير :

- ٤٠٠٠ غرام من عجينة الملفية .
- ٦٠٠٠ غرام من سمك اللقز المسلوق .
- زبدة ٢٥٠ غرام .
- ١٥٠ غرام من عصير الليمون .
- نصف باقة بقدونس .
- ٤ بيضات تخفق مع السمك بعد تنسيفه بالزبدة .

الطريقة :

ترق العجينة على طاولة رخامية، ويرش قليل من الطحين بين الحين والآخر. ثم تقطع إلى مربعات عرضها ٤ سنتمترات، وتوضع في صينية الفرن وتحشى بحشوة السمك، وتخبز في فرن لمدة عشر دقائق، حتى تصبح ذهبية اللون، وتقدم بعد تزيينها بالبقدونس والليمون الحامض وشرائح البندورة.

ملاحظة :

ترطب زوايا العجينة وتجذب من الزوايا الأربع قليلاً، يضغط على كل زاوية قليلاً حتى تلتصق .

طريقة عمل الحشوة

بعد سلق السمك وتبريده، يقطع إلى قطع صغيرة، ثم تقلى قليلاً بالزبدة على نار هادئة، ويضاف عصير الحامض اللازم مع الملح والبهار الأبيض وبقدونس ناعم مع البصل اللازم أيضاً ويخلط الجميع .

* * *

أقراص السمك والبطاطا

المقادير :

- ٤٠٠٠ غرام من سمك اللقز .
- ٢٠٠٠ غرام بطاطا مسلوقة ومقشرة .
- ٤ بيضات .

١٥٠ غرام طحين .
٣٥٠ غرام زيت لقلي الأقراص .
ملح طعام .
بهار أبيض وأسود وكمون .

الطريقة :

ينظف السمك ويسلق، أو يشوى بالفرن، ثم يزال القشر والحسك، ثم يطحن السمك مع البطاطا، حيث يضاف إليه الملح والبهارات اللازمة والبصل .
يخلط الجميع جيداً، وبعد ذلك تقسم إلى قطع بحجم الجوزة أو أكبر قليلاً، ثم توضع هذه القطع في صينية بها الطحين المطلوب، وتغمس به ثم ترق باليد لتصبح على شكل قرص دائري .
بعد ذلك تغمس بالبيض ثم بالكعك المدقوق وتوضع جانباً ثم تقلى بالزيت وتصفى بالمصفاة، وتقدم ساخنة مزينة بالليمون والحامض .

* * *

كرات السمك

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة السابقة، لكن بدون البطاطا، فتعمل الكرات ثم تغمس بالبيض والكعك، وتقلي وتقدم ساخنة مع الحامض والبقدونس وشرحات البندوة والمخللات .

* * *

سمك كروكيت

المقادير :

٣٠٠٠ غرام من لحم السمك الفرس مسلوق أو مشوي .
٤٠٠ غرام كعك لعمل السمك بطريقة البانيه .
ملح طعام وفلفل أبيض حسب الحاجة .
زبدة ١٥٠ غرام، صفار بيض عدد ٦ .

عصير ليمون حامض ٥٠ غرام .
بيض يخفق ويملح لغمس الكروكيت .
٥٠ غرام جلاتين .

الطريقة :

يطحن السمك ويخلط بالملح والبهارات وعصير الليمون، ويذاب الجلاتين بنصف كوب من الماء ويخلط مع السمك وتحضر صلصة بيضاء من ٢٥٠ غرام زبدة و٢٠٠ غرام من الطحين، تذاب في وعاء من نحاس على نار هادئة .

ويضاف الطحين، ويمزج الجميع جيداً على نار هادئة، ثم يضاف الحليب الساخن المعد على دفعات، مع مراعاة التحريك، على أن لا يقل الحليب عن نصف لتر تقريباً لتكون الصلصة جامدة .

وبعد ذلك تبرّد قليلاً ثم تخلط مع السمك، وبعد ذلك تبرّد قليلاً ثم تعمل كرات مثل طابة التنس وتغمس بالطحين، ثم تعمل براحة اليدين على شكل اسطواني، وتوضع داخل الثلاجة في صينية معدة لذلك لمدة ربع ساعة .

وبعد ذلك تغمس بالبيض ثم بالكعك، لتعمل بانيه، وعند الحاجة تقلى الكروكيت في مقلاة كبيرة، فيها كمية من الزيت أكثر من النصف لتغطي قطع الكروكيت .

أو يوضع الكروكيت في سلة أو مصفاة حديدية خاصة للقلي، وعندها توضع في المقلاة لقليلها .

وعندما تحمّر الكروكيت ويصبح لونها ذهبياً، تصفى جيداً وتقدم ساخنة حين الطلب بعد تزيينها بالليمون وشرحات البندورة وعروق البقدونس .



صيادية السمك

المقادير :

٤٠٠ غرام من سمك اللقس .

بصل ٣٥٠ غرام .

صنوبر ٢٠٠ غرام .

زيت ٢٠٠ غرام.

زبدة أو سمنة ٣٥٠ غرام.

الطريقة:

خذ ٤٠٠ غرام من سمك اللقس ونظفه كما مر سابقاً. ثم قطع السمك كما هو معروف قطعاً، ثم اقلها بالزيت النباتي جيداً ليصبح لونها ذهبياً، وبعد ذلك اقل عظام السمك أيضاً بنفس الزيت.

ارفع العظام إلى وعاء خاص لسلق السمك، يكون فيه شبك على أن يكون السمك أي عظام السمك داخل الشبكة وعليه ماء.

ضع الماء النقي أو مرق السمك بعد أن تصفي الزيت بالمقلاة وحركه بالشريط ثم صب مرق عظام السمك، ودع الجميع يغلي لمدة نصف ساعة، بعد ذلك ضع هذا الصوص يغلي على النار. اقل البصلة جيداً بالزبدة وأضف الأرز وقله جيداً، ثم أضف إليه الزبيب المنقوع والخالي من البذور. وأخيراً أضف ماء السمك المصفى إلى الأرز، بحيث تكون الكمية كافية.

وعند التقديم يسكب الأرز في جاط ويصف عليه السمك، ويرش الجوز والصنوبر على الوجه.

* * *

كري السمك

المقادير:

فيليه سمك ٦٠٠٠ غرام.

بطاطا ٢٥٠ غرام.

جزر ٢٥٠ غرام.

تفاح مقشر ٣٠٠ غرام.

بصل ٢٥٠ غرام.

ثوم ٥٠ غرام.

طحين ١٠٠ غرام.

زبدة ٢٥٠ غرام.

كري بودرة ٣٥٠ غرام.

ملح طعام وبهارات.

الطريقة :

يقطع السمك بالحجم المناسب، ويقلّى بالزيت النباتي كما سبق ويوضع جانباً، ثم توضع الزبدة في وعاء على النار ويضاف إليها البصل ويقلب جيداً حتى يصبح لونه ذهبياً، وبعد ذلك يضاف الثوم المفروم ناعماً ثم الجزر المقطع قطعاً صغيرة ويقلب الجميع ويضاف قليل من ماء السمك لتغلي مدة ٢٠ دقيقة .

ثم تقلّى البطاطا والتفاح معاً وتضاف إلى الجميع ليغلي لمدة ثلاث دقائق، وبعد ذلك يعقد صلصة الكري بالرو الأشقر أي: الزبدة والطحين ليصبح لون الرو ذهبياً، ويضاف إلى الكري مع مراعاة التحريك، أو يضاف إلى الرو صلصة الكري ثم تصفى على كسرولة مع مراعاة التحريك.

وأخيراً يضاف الملح، والبهارات، وبودرة الكري، والسمك المقلّى، ويبقى الجميع على النار الهادئة ، لمدة ١٥ دقيقة، وعند الطلب تقدم مع أرز أصفر وقطع من الليمون الحامض.

ملاحظة :

يمكن طهي السمك بالخضار فيضاف كوسا، وبازلاء وبندورة، مقشرة، ورُب البندورة، على أن لا يضاف طحين، ولا مانع من جعلها حارة بزيادة كمية الفلفل الحار.

* * *

سلق السمك

الطريقة :

عند سلق السمك، من الأفضل استعمال وعاء السمك المزود بمصفاءة، حتى يمكن أن يرفع السمك دون أن يكسر وإذا لم يوجد مثل هذا الوعاء فعلياً أن نلف السمكة بقطعة من الشاش الأبيض ويربط حتى يمكن رفعه دون كسر.

يحضّر الماء أولاً ويضاف إلى الماء بصلة وقطعة من الليمون شرحات مع ورقة غار وعود قرفة وعروق بقدونس، ويضاف حب الفلفل والملح المطلوب وعند أول غلية تنزل السمكة، وتكون كمية الماء كافية لغمر السمكة فقط.

يضاف إلى الماء أيضاً ملعقة من الخل الأبيض وعصير الليمون، وترفع حرارة الماء لدرجة الغليان.

وبعد ذلك تهدأ النار حتى تنضج السمكة، لأن شدة الغليان، تعرض السمكة للكسر.

وعندما تنضج السمكة تنزل عن النار وتصفى من الماء، وبعد ذلك يستعمل حسب الطلب.

ملاحظات:

- يمكن تجهيز السمك بالملح والليمون والفلفل ثم نلفه بورق سلفر، ثم نسلقه.
- هذه الطريقة تمنع تسرب المواد الغذائية من السمك.
- يعرف نضوج السمك بفصل عظمه عن اللحم وتمزق الجلد.
- تختلف المدة اللازمة لسلق السمك حسب وزن السمكة.

* * *

سمك مع الفريكة

المقادير:

- ٤٠٠ غرام من سمك الفيليه المنظف.
- ٣٥٠ غرام بصل مفروم فرماً وسطاً.
- ١٥٠ غرام صنوبر محمص.
- ١٥٠ غرام فليفلة حلوة مفرومة على شكل دوائر.
- ٥٠ غرام ثوم مفروم فرماً ناعماً.
- ملح طعام.
- بهارات.
- ماء أو ماء السمك المسلوق.
- زيت نباتي.

الطريقة :

يجرم السمك ثم يقطع قطعاً مناسبة، تقلى بالزيت ويوضع في صينية جانباً، ثم تقلى العظام وزوائد السمك حتى درجة التحمر، ثم يضاف إلى العظام الماء ويترك يغلي لمدة نصف ساعة، وبعد ذلك يصفى ماء السمك من العظام والزوائد.

يحمص البصل ثم الثوم والفليفلة جيداً وتضاف الفريكة بعد غسلها وتنقيتها من الحصى، تقلّب الفريكة بالزيت جيداً، ثم يضاف الملح والبهار اللازم، كما يضاف ماء السمك المغلي ثم تقلب الفريكة جيداً وتغطى بغطاء محكم حتى تنضج، وبعد ذلك ترفع عن النار.

وعند السكب تسكب الفريكة في جاط، ويصف السمك على وجه الفريكة، ويرش الصنوبر المحمر، ويزين الجاط بقطع الليمون الحامض.

صينية سمك مع البطاطا

المقادير :

سمك ٣٠٠٠ غرام من فيليه السمك المنظف والمقطع قطعاً متساوية.

بطاطا ٢٠٠٠ غرام منظفة ومقشرة ومقطعة على شكل دوائر.

بصل ٢٥٠ غرام.

ثوم ٥٠ غرام.

ملح وبهارات.

١٥٠ غرام من الكرفس الأبيض إن وجد.

الطريقة :

ينظف السمك ويملّح بالملح والفلفل وعصير الليمون الحامض ويصف بالصينية المعدة للفرن، تقطع البندورة على شكل دوائر أيضاً. ويعصر قسم منها. وتقطع البطاطا أيضاً والبصل حلقات وتفرك بالملح والبهارات، بعد ذلك تخلط جميع الخضار. بعضها ببعض وتصف بالصينية، ويكون السمك في الوسط، ثم تصف بندوره مقطعة أيضاً ويضاف الماء المملح والمبهر وقليل من الزيت، ويغلى الإناء أو الصينية بورق سلفر حتى درجة النضوج.

بعد ذلك يرفع الغطاء ليحمر الوجه .
وعند الطلب تقدم الصينية ساخنة، أو تسكب في جاط ستانلس
وتزين بالبقدونس وشرحات الليمون الحامض .

* * *

كفتة السمك

المقادير :

سمك فيليه اللقس منظم ومسلق أو مشوي ٤٠٠٠ غرام .
بطاطا مسلوقة ومقشرة ٣٠٠ غرام .
بقدونس باقة .
زبدة ١٥٠ غرام .
صفار بيض عدد ٣ .
عصير ليمون حامض ٥٠ غرام .
ملعقة كمون صغيرة .
ملعقة شاي خردل
ملح طعام .
بهار أبيض .

الطريقة :

يطحن السمك والبطاطا والبقدونس ويخلط الجميع مع الملح والبهارات
والزبدة والبقدونس والخردل وتعجن جيداً، وتعمل أقراص كفتة مستديرة،
ثم تغمس بالبيض والكعك لتعمل بانيه، تحمر بالزيت جيداً ثم ترفع منه
وتصف بجاط ستانلس، وتجميل بالليمون الحامض والبقدونس وحلقات
البندورة، وتقدم وهي ساخنة .

ملاحظة :

يفرم بصل جوانح بمقدار ٢٠٠ غرام ويحمر بالسمنة، ويصفى جيداً،
ويطحن مع الجميع .

* * *

بفتيك السمك

المقادير:

- ٣٠٠٠ غرام سمك فيليه منظم.
- ١٨٠ غرام جمبري مسلوق ومقشر.
- ٥٠ غرام بقدونس مفروم فرماً ناعماً ومغسول جيداً.
- ٥٠ غرام من لب خبز أفرنجي.
- ملح وبهارات، وصفار أربع بيضات.

الطريقة:

بعد أن يقطع السمك يدق قليلاً بمطرقة اللحمية، ثم يجفف بفوطة ويغمس بالطحين، يدق الجمبري بالهاون وفتات الخبز والبقدونس الناعم، ثم يخلط بصفار البيض والملح والبهار الأبيض. ثم تغمس القطعة كلها بالبيض ثم بالكعك وتضغط باليد قليلاً بعد غمسها بالكعك، وبعد ذلك يحمر بالزيت جيداً، ويقدم ساخناً مع الخضار بالزبدة والبطاطا المقلية، وصلصة البندورة.

* * *

سمك مع الأرز

المقادير:

- ٤٠٠٠ غرام من السمك اللقس.
- ٦٠٠ غرام من الزيت.
- ٣٥٠ غرام بصل جوانح.
- سمك ٧٠٠ غرام.
- ملح طعام ٦ غرامات.
- بهار أبيض ٤ غرامات.
- زعفران.
- ٣٥٠٠ غرام من الأرز.
- ٣٥٠٠ غرام من الماء الساخن.

الطريقة :

بعد تنظيف السمك كما سبق يقطع قطعاً مناسبة ويقلى بالزيت في مقلاة، ثم يوضع جانباً في صينية معدة له. يقلى البصل بنفس الزيت حتى يحمر. عند ذلك يرفع ويوضع في كسرولة ويضاف إليه الملح والبهارات والزعفران كما يضاف إليه مئتا غرام من الماء النقي الساخن، ويترك يغلي على النار، وبعد الغليان تخفف النار إلى درجة حرارة متوسطة حتى ينضج البصل، وبعد ذلك يضاف إليه الأرز المنظف والمنقى والمغسول، ويقلب قليلاً بزيت البصل وزيت المقلي به السمك، ثم يضاف له الماء الغالي اللازم ويقلب قليلاً. ثم يغطى بغطاء الكسرولة المحكمة.

وعند أول تبخير، انتظر مدة عشر دقائق، ثم أطفئ النار وقلّب الأرز. وعند الطلب يسكب في قالب دائري، ويقلّب في جاط دائري مزين بالسمك المقلي والليمون الحامض، ويقدم معه سلطة عريية.



صياغة السمك اللبنانية

المقادير :

- ٥٠٠٠ غرام سمك لقس.
- ٤٠٠ غرام بصل مقطع جوانح.
- ٦٠٠٠ غرام من الزيت النباتي للمقلي.
- ١٥٠٠ غرام من الأرز.
- ٣٥٠٠ من الماء الساخن.
- ٥ غرامات ملح طعام.
- ٨ غرامات كمون ناعم.

الطريقة :

بعد تنظيف السمك وغسله بالماء البارد، يقطع ويملح ويترك جانباً، ثم يوضع الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى البصل حتى يصل درجة الاحمرار بحيث يصبح لونه قريباً إلى لون السواد قليلاً، دون أن يحترق، ويقلّب من وقت إلى آخر.

بعد ذلك يضاف الماء الساخن إلى البصل ويبقى يغلي حتى ينضج. وبعد ذلك يطحن البصل على الماكينة ويصفى بالمصفاة الناعمة، ثم يوضع في قدر يتسع للسّمك، يغلي لمدة ٥٠ دقيقة على الأقل، ثم يرفع السّمك من القدر ويوضع الأرز المنظف والمغسول والمنقوع جيداً، فيغلي على نار قوية. وعند أول غلية، تخفف النار حتى ينضج الأرز.

وحين الطلب يوضع الأرز في قالب دائري، ويسكب في جاط دائري أيضاً ويقدم السّمك على حدة، وتقدم الصلصة في وعاء آخر. **ملاحظة:**

خذ من ماء السّمك بعد تجهيزه ٥٠٠ غرام وزد عليها ٥٠ غرام من عصير الليمون، وقم بغليها قليلاً تحصل على الصلصة الجيدة. **يخنة السّمك**

المقادير:

خذ ٤٥٠٠ غرام من سمك فيلية اللّقس وقطعه قطعاً متوسطة الحجم.
٣٦٠٠ غرام من البصل المقطع على شكل جوانح كبيرة.
٧٥٠ غرام من الزيت، ١١٥ غرام من الملح.
١٨٠٠ غرام من الماء الساخن.
٣٠٠ غرام من عصير الليمون.
١٠ غرامات بهار أبيض.
٦ غرامات زعفران.

الطريقة:

بعد تنظيف السّمك وتقطيعه، يقلّى بالزيت في الوعاء المعد له، ويوضع الزيت الباقي في كسرولة ثم يقلّى البصل المقطع حتى يأخذ في الاحمرار، بعدها يضاف إليه الملح اللازم والزعفران والبهارات والماء الساخن، وبعد ذلك يضاف السّمك إلى الكسرولة، ويضاف عصير الليمون اللازم، ونغلي الجميع على نار قوية أولاً، ثم على نار هادئة حتى ينضج الطعام. وتحتاج هذه العملية إلى ساعة من الوقت تقريباً.

يرفع السمك بعد ذلك من الماء، وينظف من الحسك، وتسكب اليخنة في جاط، ويسكب السمك فوقها، ويقدم ساخناً مع الليمون.
ملاحظة:

يمكن أن يقدم هذا النوع من السمك مع الأرز، ويمكن إضافة بعض الخضار لتطبخ مع الصلصة.

* * *

سلطان إبراهيم مع صلصة البندورة

المقادير:

- ٤٠٠٠ غرام من السمك سلطان إبراهيم.
- ٣٥٠ غرام من البصل المفروم على شكل جوانح.
- ٢٥٠ غرام زبدة.
- ٣٠ غرام من الطحين الأبيض المنخول.
- قرن من الفليفلة الحلوة وقرن من الفلفل الحار.
- ٢٠٠ غرام من الماء.
- ٧٥٠ غرام من الملح.
- ٤٠٠ غرام صلصة بندورة.
- ٦٠٠ غرام بندورة حمراء مقشرة خالية من البذور.
- ٥٠٠ غرام زيت نباتي لقلي السمك.
- ٣ غرامات بهار أبيض.

الطريقة:

ينظف السمك ويملح كما سبق ويقلّى بالزيت، ويحمّر البصل بالزيت أيضاً، ثم يضاف الطحين المعد، ويقلّب جيداً، ثم تضاف البندورة المقشرة والمقطعة والصلصة والملح والفليفلة الحلوة والفلفل الحار، ويقلّب الجميع أيضاً، ثم يضاف الماء الساخن اللازم.
نغلي الصلصة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، ثم نصفها بمصفاة

ناعمة أو بالشنوار، وتعاد إلى النار قليلاً حتى أول غلية، ثم ترفع عن النار.

وعند الطلب يصف السمك المقلي في جاط ستانلس، وتسكب الصلصة فوقه.

ويمكن أن يقدم معه جزر مقطع بشكل كروي، مع بطاطا محمرة أيضاً، وقطع الفطر. كما ويمكن أن تقدم الصلصة على حدة. وكذلك يمكن أن يشوى السمك بالفرن بدل القلي.

* * *

تنظيف الصبيّج

الطريقة:

يجرم الصبيّج من الظهر، فيستخرج العظم وينظف من الرمل، ويحتفظ بكيس الحبر الموجود، ثم يغسل جيداً بالماء النظيف ويعد الطهي.

القريدس

Crevettes

الطريقة:

يغسل القريدس جيداً قبل السلق. وعند السلق يوضع في كسرولة، ويضاف إليه الماء البارد وقليل من الملح وعروق بقدونس، وقطع ليمون حامض، وبصل وقليل من الخل.

وعند أول غلية نقوم بمراقبة القريدس حتى ينضج. وعندما ينضج، يرفع عن النار ويبرد، ثم يقشر ويستخرج من ظهره الرمل، ويستحسن أن يبقى آخر الذيل لأنه ليس به شيء خصوصاً إذا كان يقدم القريدس كوتيل فيكون منظره أجمل.

* * *

قريدس كوكتيل

Crevettes Cocktail

الطريقة :

اغسل القريدس واسلقه .

وعندما ينضج أنزله عن النار وبرده وقشره، وانزع خيط الرمل إن كان موجوداً في القناة الظهرية، ثم حضر صلصة كوكتيل، وقدم القريدس على الخس الجليان مغطى بالبندورة الناعمة، ومزين بالليمون الحامض .

أمّا الصلصة فتكون على حدة، أو ضع الخس والبندورة في كأس مستدير ثم علّق القريدس بمقدار ست قطع على جانبي الكأس ثم زيّنه وضع الصلصة فوق الخس والبندورة .

ملاحظة :

تسكب الصلصة عند الطلب .

* * *

قريدس على الطريقة الأمريكية

الطريقة :

ضع ٢٥٠ غرام من الزبدة مع ٥٠ غرام من زيت المازولا، أضف إليهما ٢٠٠ غرام من البصل المفروم ناعماً و٢٠٠ غرام من رأس الكرات المفروم ناعماً أيضاً، وحرّك الجميع جيداً حتى يذبل جيداً دون الاحمرار .

أضف القريدس إلى الجميع وقلّبه جيداً على نار متوسطة حتى يحمر جيداً .

عندها أضف إليه ٥٠٠ غرام من مرق السمك و١٥٠٠ غرام بندورة حمراء طازجة ومقطعة قطعاً صغيرة مع باقة خضار مشكلة، واترك الجميع يغلي على النار لمدة ربع ساعة .

بعد ذلك انزع القريدس وانزع رؤوسه ودقها جيداً بالهاون وأعدّها إلى الصلصة لتغلي معها لمدة ربع ساعة .

قشّر القريدس ونظفه أيضاً وصف جميع الصلصة بالمصفاة إلى وعاء آخر، مع فركه بالشرط وضغطه بالكبشة حتى تنزل كل العصارة.

أعدها إلى النار قليلاً، وعند أول غلية نزلّها وأضف الملح والبهار الأبيض والقريدس المقشر والمنظف، وأضف ٢٠٠ غرام كريمة طازجة وقطعة زبدة على الوجه، وضعها على جانب الفرن لحين الطلب. وقدم معها على حدة الأرز المفلفل.

* * *

كرفيت كردينال

الطريقة:

يسلق القريدس، عندما ينضج انزع خيط الرمل من ظهره واغسله جيداً. حضر الصلصة كالتالي:

ضع في وعاء على النار ٢٠٠ غرام زبدة، ثم أضف إليها ٢٥٠ من البصل المفروم ناعماً مع ١٥٠ غرام من الكرات.

حمرّ الجميع جيداً، ثم أضف ٢٠٠ غرام من البندورة وقلّب الجميع جيداً.

خذ رؤوس القريدس بعد السلق وقم بدقها جيداً وأضفها إلى صلصة البندورة واتركها تغلي نصف ساعة. ثم أضف إلى الجميع لتراً من ماء السمك، وبعد ربع ساعة أضف الملح والبهار الأبيض اللازم.

قم بتصفية الجميع واتركها تغلي قليلاً ثم أضف ٢٠٠ غرام كريمة طازجة مع ٢٠٠ غرام من الخردل الجاهز، وحرك الجميع جيداً، ثم أضف القريدس المنظف وضع تحت الوعاء صينية بها ماء ساخن.

ملاحظة:

يقدم هذا النوع مع الفُلفان أو بوشيه أو قطعة توست محمصة تسكب على الوجه مع مراعاة التزيين.

* * *

قريدس بالكري

Crevettes au Curry

المقادير:

- ١٥٠٠ غرام قريدس من النوع الجيد.
- ١٥٠ غرام بصل مفروم.
- ١٥٠ غرام كراث.
- ٥٠ غرام ثوم.
- ٢٠٠ غرام كري بودرة.
- ٢٥٠ غرام مقشر ومقطع قطعاً صغيرة.
- بطاطا ١٥٠ غرام.
- جزر ١٥٠ غرام.
- ٢ لتر ماء السمك المقلي «سوسته».
- كريمة طازجة ٢٠٠ غرام.
- زبدة ٢٥٠ غرام.

الطريقة:

يسلق القريدس ويصفى ويوضع جانباً، ثم تحضّر صلصة الكري، يُحمّر البصل والكراث والثوم بالزبدة جيداً حتى يصبح لون البصل ذهبياً. بعد ذلك يضاف الجزر والتفاح والبطاطا ويقلب الجميع مع إضافة البهار الأبيض وبودرة الكري والملح، ويقلب أيضاً ثم يغمر الجميع بماء السمك، ويبقى يغلي الجميع حتى ينضج المزيج. بعد ذلك يصفى جيداً بالمصفاة، ويعقد إن لزم الأمر بالرو الأشقر، ويوضع في وعاء على النار لمدة قليلة ليغلي غلية واحدة، وبعد ذلك يضاف إليه القريدس والكريمة الطازجة ويبقى الوعاء على جانب الفرن لحين الطلب.

ويقدم معها على حدة أرز مفلفل مع برش جوز الهند.

* * *

اسبك بالقريديس «تغليف القريديس بالجلاتين»

الطريقة :

اغسل القريديس واسلقه .

وبعد نضجه برده بالماء ثم قشره وانزع خيط الرمل من ظهره واغسله ثانية .
حضّر جلي أبيض ثم قم بصبّه بواسطة قالب ، وارسمه حسب الذوق .
وصفّ القريديس بالقالب طبقات ، وضع فوق كل طبقة قليلاً من الجلي
وأدخله إلى البراد حتى يجمد ، ثم أعدّه ثانياً حتى يمتلئ القالب وأدخله إلى
البراد لحين الطلب .

وعند السكب يحضّر جاط على شكل القالب ويفرش بالخس المفروم ، ثم
يغمس القالب بالماء الساخن ويقلّب بالجاط ، ويزين بالبندورة والحامض
والبقدونس ، ويرسم على وجه القالب بالزبدة أشكال جميلة .

* * *

القريديس المقلي

الطريقة :

خذ كمية من القريديس واغسله جيداً وانزع الرأس ثم اجرح الظهر
بسكين حادة ورفيعة ، وانزع كيس الرمل ثم اغسله ثانية ، ثم تدق حبة
القريديس بالمدقة قليلاً ، ثم اغمسها بالطحين جيداً وحضّر زيت واقل فيه
القريديس ثم صفّه في مصفاة حتى يصفى الزيت منه ، وبعد ذلك ضعه
في جاط وزينه بشرحات الليمون والبندورة وقدم معه عند الطلب صلصة
ريمولاد .

* * *

القريديس المقلي مع البيض والكعك

الطريقة :

خذ كمية من القريديس واغسله بالماء البارد ، ثم شق ظهر كل قطعة
بعد نزع الرأس لتستأصل كيس الرمل .
ثم اغسل القريديس مرة أخرى ثم نشّفه بفضة .

وبعد ذلك دق الحبة بمدق اللحم قليلاً، ثم اغمسها بالطحين فالبيض
ثم الكعك ودقها قليلاً بعد غمسها بالكعك.

ثم اقل الجميع في زيت حار، وعند الطلب قدّمه ساخناً، مع التزيين
بالبندورة، والبقدونس، وشرحات الليمون، وقدم معه الصلصة المرغوبة.

ملاحظة:

يجب تمليح القريدس بعد دقه مباشرة، وقبل غمره بالطحين أو البيض.

* * *

قريدس غراتان

الطريقة:

خذ سمكة من اللقز ونظفها وابرشها جيداً، واسلقها في وعاء على النار
وأضف لها ورق غار وعروق كرفس وبقدونس وكراث، مع قليل من البهار
الأبيض، مع ١٠٠ غرام من الملح تقريباً وملعقة من الخل الأبيض.

وعند نضج السمكة ارفعها من الماء وضعها جانباً، ثم صف الصلصة
بالمصفاة جيداً، ليعمل منها صلصة بيضاء كما هو معروف.

حضّر القريدس واغسله ثم اسلقه ونظفه من الخيط الرملي، ثم نسفه
بالزبدة على نار متوسطة الحرارة.

ثم خذ وعاء من الفخار أو من الزجاج، وادهن القاعدة بالزبدة ثم
بصلصة بيضاء.

صف السمك وضع فوقه القريدس المنسف بالزبدة.

رش قليلاً من الجبنة المبروشة ثم الصلصة البيضاء أي طبقة تغطي
الجميع، ثم رش جبنة مبروشة وزبدة على الوجه، أو جبنة كريم.

أدخل الوعاء إلى الفرن حتى يحمر لونه، ثم ارفعه جانباً حين
الطلب، وحذار من أن يغلي الجاط داخل الفرن.

ملاحظة:

يضاف إلى الصلصة البيضاء قليل من الكريمة الطازجة.

* * *

قريدس مع الأرز

المقادير:

- ٣٠٠٠ غرام من القريدس .
- ٥٠ غرام من الزيت .
- ١٠٠ غرام من الزبدة .
- ٢٠٠ غرام بصل جوانح .
- ١٥٠ غرام من الكراث الأبيض .
- ١٠٠ غرام جزر منقظ ومقطع .
- ١٥٠٠ غرام من البندورة الحمراء .
- ملح طعام وبهار أبيض .
- فلفل حار قرنان .
- صبغة حمراء ملعقة وسط .
- ١٠٠ غرام من الرو الأشقر «أي زبدة وطحين يحمصان على النار» .
- ٢٠٠ غرام رب بندورة .
- نصف لتر من الماء الساخن للصلصة .
- ١٥٠ غرام كريمة طازجة .
- ٥٠ غرام زبدة على وجه الصلصة .

الطريقة:

ضع الزيت والزبدة على النار، ثم أضف إليه جميع الخضار المطلوبة ما عدا البندورة والصلصة .

قلّب الجميع جيداً وعندما تذبل الخضار جيداً، يضاف الرو ويقلّب مع الجميع جيداً. ثم تضاف البندورة، ورُبّ البندورة، ويقلّب الجميع .

ثم تضاف الصبغة الحمراء بعد إذابتها بقليل من الماء الفاتر، ثم يضاف الملح والبهار والماء اللازم أيضاً. ويترك الجميع يغلي على النار لمدة نصف ساعة وترفع عن النار، ثم يدق رؤوس القريدس وتغلى

قليلاً على النار وأخيراً تضاف الكريمة والزبدة بدون أن تتعرض للغليان .
يحضّر الأرز كالعادة، ويضاف إليه قليل من الصلصة، قبل أن نضيف
الكريمة والزبدة ليأخذ الأرز لوناً أحمر فاتحاً، ويقدم مع القريدس حين الطلب.
ملاحظة:

يسلق القريدس وينظف بعد السلق ويقشر، ثم يضاف إلى الصلصة
ساخناً عند الطلب.

* * *

قريدس مشوي

الطريقة:

يغسل القريدس وينظف ويقشر حتى الذيل وينظف ثم يصف في
صينية ويرش بالملح والبهارات وبقليل من الزيت وعصير الليمون، ثم
يشوى على بلاطة فرن معتدل الحرارة.

بعد ذلك يوضع في صينية مع قليل من الزبدة الذائبة وينسف قليلاً،
وعند الطلب يقدم مصفوفاً في وعاء ستانلس مع شرحات من الأناناس
مع قليل من المشروم سوتيه، وأي نوع من الخضار، وبطاطا مع قطع
الحامض، ويقدم ساخناً حين الطلب.

* * *

سلق الكركند

الطريقة:

يسلق الكركند وهو حي، والطريقة كما يسلق القريدس تماماً، ومدة
سلقه ٤٠ دقيقة تقريباً.

وعندما ينضج يبرد قليلاً ثم يقطع بالنصف طولي، وبعد ذلك يتزع من
الكركند اللحم من كل نصف، ويحشى السلادريس، ويصف اللحم على كل
قطعة منه، ثم يزين ويسكب في جاط فيه خس جليان وشرحات بندورة
وخيار وحامض مع قليل من الديكور، ويقدم حين الطلب.

* * *

كركند مع الأرز

المقادير:

- ٣٠٠ غرام من الزبدة والزيت تقريباً.
- ١٥٠ غرام بصل مقطع جوانح.
- ١٠٠ غرام من الكراث.
- ٥٠ غرام من الجزر.
- ١٠٠٠ غرام من البندورة.
- ٢٠٠ غرام من صلصة بندورة.
- ملح وبهارات.
- فليفلة حارة ٥٠ غرام.
- ١٠٠ غرام من الطحين.
- ملعقتان من الخل الأبيض عند السلق.
- زبدة للصلصة ١٠٠ غرام.
- ١٥٠٠ غرام من الأرز.
- كركند حي عدد ٢ تزنان ٣٠٠٠ غرام تقريباً.

الطريقة:

يقطع كركند كل واحدة إلى قطعتين بشكل طولي ويقلب بالزبدة لمدة قليلة حتى يتبخر منه الماء.

وبعد ذلك تضاف جميع الخضار اللازمة، وبعض النباتات العطرية، ويقلب الجميع جيداً، ثم يضاف الكركند ويقلب مع الجميع.

ثم يضاف الطحين المطلوب أيضاً، ويقلب مع الجميع، ثم البندورة المقطعة، والصلصة، ويقلب الجميع جيداً ثم يضاف الماء، ويترك الجميع يغلي لمدة نصف ساعة أو أكثر قليلاً، ثم يرفع الكركند ويقشر ويدق قشره ويضاف إلى الصلصة.

بعد أن يغلي الجميع يصفى بالشنوار الناعم مع مراعاة فرك الخضار بالشريط وضغطها حتى يصفى ولا يبقى شيء من الصلصة.

بعد ذلك يعاد إلى النار لتغلي قليلاً، ويضاف الملح والبهار الأبيض وتوضع في وعاء على طرف الفرن في وعاء به ماء ساخن، ثم يضاف ١٠٠ غرام زبدة على وجه الصلصة وقليل من الزبدة، ثم يضاف الكركند وهنا لا بد من التأكد من أن لا تغلي الصلصة مرة ثانية وعند الطلب يقدم أرز مفلفل مع الكركند على حدة، والكركند على حدة.

ويمكن أحياناً تقديم أرز الأكريك (أرز مفلفل + بازلاء + جزر + فطر + كوسا + باذنجان + بندورة مقطعة قطعاً صغيرة).

* * *

صبيدج مقلي (بحبره)

الطريقة:

ينظف الصبيدج كما مر سابقاً، ضع في مقلى ٢٠٠ غرام من الزيت والبصل الجوانح والكرات الأبيض مع الملح والبهار اللازم ثم تغطى المقلى ونضعه على نار هادئة، ويجوز أن يوضع الوعاء أو المقلى بالفرن، ويقلّب بين الحين والآخر.

أما المدة اللازمة لنضج الصبيدج فهي ثلاثة أرباع ساعة تقريباً. وبعد النضج يضاف حبر الصبيدج المذاب بالماء حتى يغمر نصف المقلى تقريباً، وبعد ذلك يبقى على نار هادئة حتى ينضج. ثم يسحب من الفرن ويرتب الصبيدج في جاط، وتصفى الصلصة عليه. ويقدم حين الطلب بارداً.

* * *

الصبيدج المحشي

المقادير:

٣٠٠ غرام من الصبيدج كبير الحجم.

٢٥٠٠ غرام من الأرز.

٣٠٠ غرام بصل مفروم ناعماً.

٢٠٠ غرام صنوبر.

١٠٠ غرام من الزيت للحشوة.
زيت القلي أيضاً ١٥٠٠ غرام.
بصل جوانح.
عصير الليمون الحامض.
١٥٠ غرام ملح طعام. بهار أبيض.
الطريقة:

بعد تنظيف الصبيدج كما مرّ سابقاً، يسحب العظم دون أن يجرح
وتسحب أمعاؤه من فمه، بعد ذلك يحشى بالأرز والصنوبر والبصل المفروم،
ثم يخاط ويقلّى بالزيت حتى يتحمر قليلاً، ثم يرفع من الزيت ويقلّى البصل
جوانح، ثم يوضع الصبيدج في وعاء ويضاف إليه البصل المقلّى والملح
والبهارات والزعفران اللازم، ويغمر أيضاً بالماء، ويوضع على نار قوية حتى
يغلي ثم على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج.
بعد ذلك يضاف الحامض ويترك ليغلي قليلاً، وعند الطلب يقدم
بارداً، ويقدم معه أرز مطبوخ بماء طهي السمك.

* * *

دوراد نسواز (مع الخضار)

الطريقة:

قشر السمك واغسله ونظفه من الداخل والخياشيم، ثم رشه بقليل من
الملح والبهار الأبيض وضعه قليلاً على صينية معدة لذلك، وبعد فترة
وجيزة قم بشيه على مصبع حديد.
وبعد ذلك ضعه في جاط خاص بالفرن، ثم أضف إليه بندورة مفرومة مع
قطع من الأنشواه، وزيتون أسود محشي، وشرحات من الحامض المقشرة.
وعند الطلب يوضع الجاط داخل الفرن لمدة عشر دقائق، ويقدم حالاً
مزيناً بعروق البقدونس وشرحات البندورة والليمون الحامض، ويقدم
ساخنًا.

* * *

المحار (نوع من أنواع السمك البحري)

يعتبر المحار من الأنواع النادرة والغالية الثمن، ولها قيمة غذائية جيدة، والتي يمكن أن تقدم كمقبلات على المائدة الرئيسية. وعند التقديم يجب مراعاة ما يلي:

بعد فتح المحار وغسله وتخليصه من الصدفة العليا على أن تبقى الصدفة السفلى كقاعدة للمحار، ويقدم بعد صفه في أوعية معبأة بالثلج المبروش أو في صحون بها ثلج أيضاً، ويصف فوق الثلج. ويتم التحضير كما يلي:

١- حضر إناءً مملوءاً بالماء البارد والثلج.

وبرأس سكين أو مفتاح خاص، افتح الصدفة وضع القسم الأعلى جانباً، واغسل الصدفة السفلى بما فيها.

وبرأس سكين انزع المحار وتأكد من أنه طازج وذلك بوجود عيون براقة وجسم ممتلئ وطري. ويمكن أن يقدم معه ليمون حامض على حدة بعد تزيينه بالبقدونس وشرحات البندورة والخس المفروم.

* * *

سمك فسيخ

المقادير:

٢٥٠٠ غرام من فيليه سمك اللقس.

٢٠٠٠ غرام من البصل المفروم ناعماً.

٥٠ غرام من الكزبرة الخضراء.

٣٠ غرام سماق.

١٠٠ غرام عصير ليمون حامض.

ملح طعام.

كمون ٢٠ غرام.

٥٠٠ غرام من الزيت للقلي.

الطريقة :

بعد أن ينظف السمك ويجرم، تقطع فيليه السمك قطعاً مناسبة ويقلى بالزيت، وبعد ذلك يقلى البصل لدرجة الاحمرار، ثم ينقل إلى وعاء آخر ويضاف إليه الكزبرة، ويقلب قليلاً، ثم يضاف الملح والماء ويترك يغلي على نار هادئة لمدة ٥٠ دقيقة، ثم يضاف السماق والحامض بعد أن يغلي لمدة عشر دقائق.

وبعد ذلك يرتب في طبق أو جاط ويقدم بارداً مزيناً بالليمون والبندورة والبقدونس.

