

## الفصل الثالث : الأسماك Fish

يوجد ما لا يقل عن ٢٤٠ نوعاً من الأسماك الصالحة للأكل منها النهرية والبحرية وذوات الأصداف ، وهي بذلك أكثر تنوعاً من الطيور واللحوم .

ويمكن تقسيم الأسماك إلى :

### ١ - أسماك بيضاء ( قليلة الدهن ) White Fish :

منها النهري ( البلطي ) ومنها البحري ( المرجان ) وتتراوح نسبة الدهن بها بين ٢ - ٥,٥ ٪ ويوجد متخزناً في الكبد ، ولذا ف لحمها أبيض متماسك سهل الهضم .

طرق الطهي المناسبة : تصلح للسلق - الطهي بالبخار - التسييك - التحمير - الطهي في الفرن - مغطاة بالمايونيز وغيره من الصلصات .

أمثلة للأسماك البيضاء : قشر البياض - الفاروص - المرجان - الوقار - البلطي - المكرونة - موسى - دنيس - بياض .

### ٢ - أسماك داكنة اللون ( زيتية ) Oily Fish :

معظم هذه الأسماك بحرية وتتراوح نسبة الدهن ( الزيت ) بها بين ١١ - ٢٠ ٪ وهي نسبة مرتفعة ويوجد منتشرًا في جسمها مما يجعل لحمها داكن اللون ، وهي أفسر هضمًا من الأسماك البيضاء قليلة الدهن .

طرق الطهي المناسبة : تصلح للشوي - الطهي في الفرن باستعمال قليل من الزيت أو بدونه .

أمثلة للأسماك الزيتية : البوري - السردين - الرنجة - الثعابين - القراميط - الشيلان - السلمون - التونة وغيرها .

### ٣ - ذوات الأصداف Shell fish :

وهي أسماك بحرية قليلة الدهن كالبيضاء ، وتتراوح نسبته بها بين ٢ - ٦ ٪ مما يجعل لحمها أبيض جيد الطعم كالجمبري والكابوريا والاستاكوزا ، وهذه الأسماك مزودة بصدف عظمية صلبة أو غطاء عاجي لحمايتها ، وبعض هذه الأنواع يسمى فواكه البحر "Fruits de mer" ، ( تعبير فرنسي ) . وهذه التسمية شائعة بين سكان السواحل كبور سعيد والإسكندرية وموانئ البحر الأبيض المتوسط ومن أمثلتها الجندفلي - الريتسا - بلح البحر - البكلويز - أم الخلول وغيرها . وهي عبارة عن كائنات حية صغيرة هلامية توجد داخل أصداف صلبة مزدوجة لحمايتها . وتؤكل نيئة بعد فتح الأصداف ويعصر عليها الليمون وهي أسهل هضمًا وهي نيئة ، ولكن ذلك لا يخلو من أضرار خطيرة على الإنسان لأنها تتغذى على أقدار البحر .

القيمة الغذائية للأسماك :

الأسماك مصادر ممتازة للبروتين الحيواني العالى القيمة الحيوية كاللحوم والطيور وهو البروتين الضرورى للنمو السليم ، وبناء وترميم أنسجة الجسم . وتتميز الأسماك عن اللحوم والطيور بأن أليافها لينة سهلة الهضم ومعظمها تقل به نسبة الدهون .

● البروتين : تصل نسبته في الأسماك من ١٦ - ٢٠ ٪ .

● **الدهون** : قليلة في الأسماك البيضاء وتصل نسبتها في الأسماك الدهنية إلى ٢٠ ٪ ومعظم الدهون من النوع غير المشبع المفيد للجسم ، ولذا تناسب الأسماك البيضاء كبار السن ومرضى القلب وتصلب الشرايين .

● **الفيتامينات** : تحتوي الأسماك على مجموعة فيتامين ب وخاصة النياسين ، كما تحتوي على نسبة لا بأس بها من فيتامين ج في الأسماك التي تؤكل نيئة كما يفعل اليابانيون ، لأن هذا الفيتامين يتلف بالطهي . وتحتوي الأسماك الدهنية على نسبة عالية من فيتاميني د ، ا .

● **الأملاح المعدنية** : الأسماك غنية بالأملاح المعدنية وخاصة الفوسفور وكان يظن أنه مفيد لخلايا المخ ، ولكن لا يوجد ما يثبت ذلك ، كما تحتوي على الحديد ، والأسماك الغضروفية والصغيرة الحجم التي تؤكل بعظمها كالسردين مثلا غنية بالكالسيوم الضروري لبناء العظام . أما الأسماك البحرية فهي غنية باليود .

### الأسماك والجويتر Goiter :

أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون بجوار البحار ، أى في المناطق الساحلية ويأكلون الأسماك بكثرة لا يتعرضون لمرض تضخم الغدة الدرقية المعروف بالجويتر ، في حين ينتشر هذا المرض بين من يعيشون في المناطق البعيدة عن البحر كالواحات مثلا وخاصة النساء ، وذلك لنقص اليود في غذائهم ، وهو ضروري لكي تؤدي الغدة الدرقية وظيفتها في الجسم ( تمثيل الغذاء ) ، ويكثر عنصر اليود في مياه البحار والأسماك البحرية وذوات الأصداف غنية به .

### القيمة الغذائية لبعض الأسماك

نوع السمك	الكية بالجرام	الماء %	سحرات	بروتين جرام	دهون جرام	كاليوم ملجم	حديد ملجم	ففيتامينا وحدة دولية	ثيامين ( ب١ ) ملجم	رايوفلاتين ( ب٢ ) ملجم	نياسين ملجم
سمك بالزيت والليمون في الفرن	٨٥	٦٨	١٣٥	٢٢	٤	٢٦	٠,٦	٤٠	٠,٠٩	٠,٠٨	١,٦
سمك مشوى (دهنى كالبورى)	٨٥	٦٥	١٥٠	٢٤	٥	٢٣	١,١	١٧٥٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٩,٣
سمك محمر مغطى بالبيض والبقسماط	٨٥	٦٦	١٤٠	١٧	٥	٣٤	١,٠	-	٠,٠٣	٠,٠٦	٢,٧
١٠ أصابع ١×٣ بوصة	٨٥	٧٠	١٠٠	٢١	١	٩٨	٢,٦	٥٠	٠,٠١	٠,٠٣	١,٥
جمبرى معلب	٨٥	٦١	١٧٠	٢٤	٧	٧	١,٦	٧٠	٠,٠٤	٠,١٠	١٠,١
تونة معلبة (بالزيت)	٨٥	٦٢	١٧٥	٢٠	٩	٣٧٢	٢,٥	١٩٠	٠,٠٢	٠,١٧	٤,٦
سردين معلب (بالزيت)	٨٥	٧١	١٢٠	١٧	٥	١٦٧	٠,٧	٦٠	٠,٠٣	٠,١٦	٦,٨
سالون معلب (وردى)	٨٥	٨٥	١٦٠	٢٠	٤	٢٢٦	١٣,٢	٧٤٠	٠,٣٣	٠,٤٣	٦,٠
أم الخلول نيئة (اللحم فقط)	٨٥	٨٢	٦٥	١١	١	٥٩	٥,٢	٩٠	٠,٠٨	٠,١٥	١,١
أصداف أخرى نيئة	١٠٠	٥٢	١٢٥	٢٩	١	٤٠	١,٥	-	٠,٠٥	٠,١	٢,٥
فسيخ وسردين (مملح)											

● يلاحظ ارتفاع نسبة الكالسيوم بالأسمك التي تؤكل بعضها كالسردين والسالمون ، وارتفاع نسبة فيتامين ا في السمك المشوى الدهنى كالبورى .

#### شراء الأسمك :

تشتري الأسمك إما :

- |                                     |           |                                  |
|-------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| ١ - طازجة غير مجمدة ( حديثة الصيد ) | ٢ - مجمدة | ٣ - معلبة                        |
| ٤ - مجففة                           | ٥ - مدخنة | ٦ - تامة الطهى ( مقلية - مشوية ) |

#### الأسمك الطازجة غير المجمدة :

لاشك في أنها أفضل من المجمدة وخاصة الحديثة الصيد لاحتفاظها بطراحتها ونكهتها الجيدة ، وإن كانت تتطلب وقتاً وجهداً كبيراً في إعدادها وتتفاوت أسعارها كثيراً بين الرخيص كالسردين والمتوسط كالبلطى والذى يزيد سعره عن اللحوم كسمك القاروص والبورى وقشر البياض والجمبرى وغير ذلك .

وهناك عدة طرق يمكن التعرف بها على طازجة السمك وأولها رائحته ، وقد يكون من الصعب تمييزها في أسواق السمك ، فالسمك غير الطازج له رائحة قوية نفاذة هي رائحة النوشادر .

ويعرف السمك الطازج بصلابته أنسجته وتماسكها عند الضغط عليها خفيفاً باليد ، قشوره لامعة صلبة وغزيرة ، غير لزج ، الخياشيم حمراء طبيعية والعيون لامعة ، وله رائحة السمك المعروفة .

الأسمك ذات الأصداف كالجمبرى والكابوريا يكون لونها طبيعياً وعند جذب ذيلها للخارج يرتد سريعاً لوضعه الطبيعي ، وأن تكون ثقيلة الوزن نسبياً ، ويفضل عدم حفظ هذه الأسمك حتى في الثلاجة لأنها سريعة الفساد . كما يفضل الإقلال من تناول الأسمك في أشهر الصيف الحارة ( مايو - يونيو - يوليو - أغسطس ) لنفس السبب .

#### الأسمك المجمدة :

وهذه قد تجمد وهي صحيحة أو بعد تنظيفها ، وقد تكون في شكل شرائح معبأة في أكياس من البلاستيك ، وعند شرائها يجب أن تكون في حالة مجمدة تماماً ومحتفظ بصلابتها لا رائحة لها ، على أن توضع بعد شرائها مباشرة في الفريزر أو تطهى سريعاً بعد إذابة الثلج منها وإعدادها . [ تنقع في ماء وملح وخل ودقيق للتخلص من الزفارة ] .

#### الأسمك المعلبة :

وهي المحفوظة في علب من الصفيح ، وقد تحفظ في زيت زيتون أو صلصة طماطم وخلافه ، ومنها السالمون والتونة والسردين والأنشوجة والجمبرى ، ويجب عند شراء العلب أن تكون جديدة خالية من الصدأ والثقوب والانتفاخ الذى يدل على فسادها .

#### الأسمك المجففة :

مثل الرنجة والسمك البكلاه والفسيح والسردين والملح وغيرها ، وهذه الأنواع قد تتعرض للفساد إذا كان تركيز الملح غير كافٍ ، أو لم تترك المدة الكافية لتليحها وتساويتها كما يحدث في الفسيخ والملوحة التي تؤكل في شم النسيم .

## فساد الأسماك :

تعرض الأسماك للفساد سريعاً وبدرجة أكبر منها في اللحوم والطيور نظراً للمجهود الكبير والمقاومة الشديدة التي تبذلها في أثناء صيدها مما يقلل من محتوى حمض اللاكتيك بأجسامها والذي يكسبها الطعم الجيد (ينظر تصلب الذبيحة في اللحوم) . ورائحة السمك النفاذة غير المقبولة ، ترجع إلى تكوين مركب كيميائي يسمى ترائى ميثيل أمين Tri methyl amine رائحته شبيهة بالنوشادر ، ويتكون هذا المركب في الأسماك عندما تفقد طراحتها في أثناء عرضها للبيع ، ومن الصعوبة بمكان حفظ الأسماك طازجة بعد خروجها من الماء ، فالأسماك البحرية تحفظ بعد صيدها من المحيطات في سفن الصيد المجهزة بثلاجات أو ثلج مجروش ، وقد تبقى هكذا لمدة قد تزيد عن عشرة أيام قبل وصولها إلى الميناء ، مما يعرضها للفساد بفعل البكتيريا والإنزيمات التي تنشط وتعمل على المركبات النيتروجينية بأنسجة السمك ، ويصبح من الصعب بعد ذلك حفظ هذه الأسماك المجمدة بالمنزل في حالة جيدة حتى في درجة حرارة الفريزر .

وأقصى مدة لحفظ الأسماك الطازجة جداً هي خمسة أيام في درجة حرارة الفريزر ، والأسماك المجمدة تبقى في حالة جيدة وصالحة للأكل لمدة تتراوح بين ٥ ، ١٠ أيام ويمكن حفظ بعض أنواع الأسماك عدة شهور إذا تم تجميدها في درجة ( - ٢٨,٥ م ) تحت الصفر ، أما الأسماك ذات الأصداف كالجمري والكابوريا والاستاكوزا فتبقى في حالة جيدة مجمدة من ٨ - ١٥ يوماً ، لأنها تظل حية فترة طويلة بعد صيدها ويفقد الجمبرى نكهته الجيدة في خلال ٦ - ٨ أيام من حفظه في الثلج .

## الكمية الكافية للفرد من السمك :

يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند شراء السمك النسيء كمية الفاقد منه ، أي الجزء غير الصالح للأكل مثل الرأس - الذيل - الزعانف - السلسلة الفقرية ، الجلد - الشوك وغير ذلك . فقد يصل لأكثر من ٥٠ ٪ وكلما كان السمك صغير الحجم أو كبير الرأس ، زاد الفاقد . وتزيد نسبة الفاقد في الأسماك ذات الأصداف كقشور الجمبرى وأصداف الكابوريا والاستاكوزا وغيرها . وقد تصل نسبة الفاقد إلى ٨٠ ٪ مما يجعلها مرتفعة السعر جداً .

## الكمية المناسبة للفرد البالغ من السمك :

- أسماك صحيحة بالعظم : يحتاج من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ جم (حوالي ١ ١/٢ كيلو سمك بالعظم) . أي أن السمكة التي تزن ١ ١/٢ كيلو جرام تكفي ٤ أشخاص . وهذه النسبة أعلى منها في اللحوم والطيور لارتفاع نسبة الفاقد في السمك .
- سمك مقلي أو مشوي خالي من الجلد والعظم : من ١ - ٢ شريحة (حوالي ٢٠٠ جم) .
- كفتة السمك : وهذه تخلط بكمية مساوية للسمك من البطاطس المهروس بالإضافة للبيض والبقساط تزيد من كمية السمك ويكفي الشخص من ١ - ٢ قرص تزن حوالي ٢٠٠ - ٢٥٠ جم .
- سمك بصلصة المايونيز وغيرها : يكفي الشخص ملعقة كبيرة (١٠٠ - ١٥٠ جم) . سمك بالأرز أو الفريك ٢ - ٣ ملعقة كبيرة .

## تنظيف الأسماك :

ترك الأسماك المجمدة حتى ينصهر الثلج كما هو متبع في اللحوم والطيور ، وتنظف الأسماك الطازجة والمجمدة بنفس الطريقة

وقد ترك هذه العملية لبائع السمك خاصة إذا كان حجمه كبيراً ويصعب تنظيفه أو سلخه بالمنزل .  
وفي حالة تنظيف السمك بالمنزل تفرش طبقة من ورق الجرائد أو ورق سميك ينظف عليه السمك وتجمع مخلفات التنظيف من قشور وزعانف .. إلخ في الورقة وتلف جيداً وتلقى في صندوق القمامة ، وذلك لتقليل مجهود تنظيف المنضدة والحوض وخلافه ، ومن انتشار رائحة السمك بالمنزل .

١ - يمسك ذيل السمكة بقطعة ورق لتثبيتها وتزال القشور أولاً بحك الجلد بالسكين من الذيل إلى الرأس ( عكس اتجاه القشور) في خبطات قصيرة حتى لا تتناثر في المطبخ . والسمك الخالي من القشور يحك بنفس الطريقة لإزالة الأقدار الملتصقة بالجلد .

٢ - يقص الذيل والزعانف والحياشيم بمقص السمك أو بسكين كبير حاد .

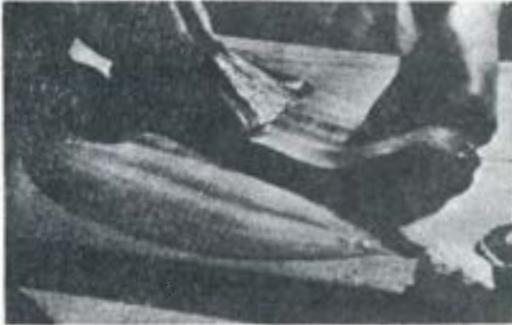
٣ - يفتح البطن بالمقص أو بسكين مدبب ويبدأ من المخرج ( قريب من الذيل ) إلى الرأس ، وتترع الأحشاء الداخلية والدم المتجلط تحت السلسلة الفقرية بحكة بطرف السكين مع المحافظة على سلامة السمكة .

٤ - يدعك من الداخل والخارج بالملح لإذابة الدم ، ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٥ - تكرر العملية بدعكه بالدقيق للتخلص من « زفارة » السمك ، ويغسل ثانيًا .

٦ - يوضع في مصفاة للتخلص من الماء أو يوضع على فوطة أو ورق يمتص الماء .

٧ - يترك صحيحاً أو يقطع ويتبل حسب الرغبة بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ، والبعض يفضل الثوم والشطة أيضاً .



طريقة سلخ  
سمك موسى

### سلخ السمك :

يسلخ السمك صحيحاً أو مقطعاً وذلك عندما يكون الجلد سميكاً وخاصة الأسماك الكبيرة الحجم كأسماك بحيره ناصر مثل البلطي ، وقد ينزع الجلد من جهة واحدة فقط كما في سمك موسى ( الجهة القائمة ) أو من الجهتين .

ويجب أن يكون السمك طازجاً ، لحمه صلب متماسك ، حتى يسهل سلخه .

١ - تنزع القشور إن وجدت وتوضع السمكة على أحد جانبيها على المنضدة .

٢ - يمسك الذيل باليد اليسرى ويعمل شقاً عرضياً بالسكين عند بداية الذيل ، ويسلك الجلد بطرف السكين ، تمرر حول الجلد حتى يسهل نزعه .

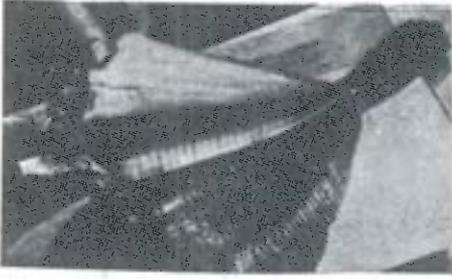
٣ - نغمس أصابع اليد اليمنى في الملح حتى يسهل القبض على الجلد ، وتثبت السمكة على المنضدة باليد اليسرى .

٤ - ينزع الجلد بقوة يجذبه في اتجاه من الذيل مكان القطع إلى الرأس ( ينظر الشكل ) .

٥ - تقلب السمكة على الجانب الآخر وينزع الجلد بنفس الطريقة .

٦ - قد يشق الجلد أسفل الرأس ويجذب بقوة عكس الاتجاه السابق .

٧ - تنظف السمكة بعد ذلك وتترك صحيحاً أو تقطع حسب الرغبة ، إما جزلاً مستديرة بعرض السمكة ، أى ترانشات



بالعظم Steaks ، أو تقطع شرائح بطول السمكة مع نزع الشوك والسلسلة الفقرية وذلك في الأسماك الكبيرة الحجم ، أي Fillet ، بدون الشوك والعظم .  
قد تسلخ السمكة بعد تقطيعها نصفين طولاً .

## أسماك بحيرة ناصر

بحيرة ناصر بأسوان غنية بالأسماك المتنوعة الأحجام والأشكال ، وهي ثروة حيوانية كبيرة يمكن الاستفادة بها في تغطية جزء كبير من احتياجات الجمهورية من البروتين الحيواني المعتدل السعر ، ويزيد حجم بعض أنواع هذه الأسماك لدرجة كبيرة ، فقد يصل وزن السمكة البلطي مثلاً إلى أكثر من ٣٠ كيلو جرام ولحومها ممتازة جيدة النكهة .  
ويؤخذ من الأسماك الكبيرة الحجم شرائح طويلة ممتازة منزوعة الجلد والعظم نسيجها شبكي وهي المعروفة بالفيليه Fillet . أو تقطع جزلاً عرضية كبيرة مستديرة بالعظم ، وقد تسلخ أو تترك بدون سلخ وهي المعروفة بالترانشات .  
١ كيلو فيليه ينتج من ٣ كيلو سمك كبير .

بعض أسماك بحيرة ناصر وطرق طهيها :

### ١ - البلطي :

وتتفاوت أحجامه كثيراً من الصغير إلى الكبير جداً ويصلح لمعظم طرق الطهي كالسلق - التحمير - الشوي - طواجن السمك بالأرز والفريك - الكزيرية - الكمونية ، وتؤخذ منه شرائح فيليه ممتازة أو جزل عرضية .

### ٢ - قشر الياض :

ويعرف بالساموس وهو من أجود أنواع الأسماك البيضاء اللحم ، جيد الطعم ويصلح لجميع طرق الطهي ، وخاصة أطباق السمك الراقية مثل السمك بالمايونيز ، أو صحيحاً في الفرن بالزيت والليمون ، فيليه مشوي ومحمّر ، كفتة بالبيض والبقسماط ، كباب مشوي وغير ذلك .

### ٣ - الشيلان :

وهي أسماك دهنية فاتحة اللون تصلح للشوي أو الطهي في الفرن بالزيت والليمون وبعض الطواجن .

### ٤ - القراميط :

سمك قاتم اللون بدون قشور (عريان) ، ومن الطرق المناسبة لطهيه التسيب ، طاجن السمك بالفريك .

### ٥ - الياض :

سمك أبيض اللون بدون قشور (عريان) لحمه لين جداً ضعيف النكهة ، ويصلح للتسيب - كزيرية - كمونية - مقلي - مطهي في الفرن .

## طهى الأسماك

الأسماك لينة الألياف ، لأنها تعيش في المياه وقليلة النسيج الضام بخلاف اللحوم والطيور ، وهذا يجعلها سريعة النضج والتفكك ويراعى عند طهيها :

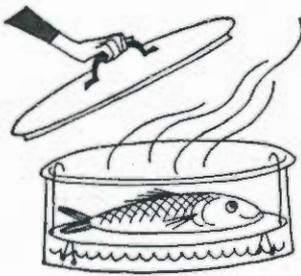
- ١ - استعمال درجة حرارة منخفضة نوعاً ( أقل من الغليان ) عند سلق أو تسبيك السمك حتى يحتفظ بشكله سليماً وبنكهته .
  - ٢ - استعمال درجة حرارة مرتفعة لمدة قصيرة عند تحمير الأسماك .
  - ٣ - استعمال درجات حرارة متوسطة إلى مرتفعة نوعاً عند الشوى والطهى في الفرن .
- طرق طهى الأسماك البيضاء القليلة الدهن ، والداكنة الزيتية .

## أولاً : سلق السمك

سلق الأسماك ليس شائعاً كالتحمير والشوى وخلافه ، والسمك الأبيض المسلوق خفيف سهل الهضم قليل السعرات ويناسب الجميع وبصفة خاصة الأطفال والمرضى والناقهين والمسنين ، ويمكن تقديمه شهياً جيد النكهة محتفظاً بشكله سليماً غير ممزق اللحم إذا روعى الآتى :

- ١ - يسلق أى نوع من الأسماك القليلة الدهن .
- ٢ - يستعمل إناء كبير الحجم منخفض الجدران كصينية أو صاج مستطيل وذلك حتى يسهل رفع السمكة الصحيحة بعد سلقها . ( يستعمل في المستشفيات والفنادق إناء خاص لسلق السمك مستطيل الشكل له غطاء محكم ومزود بمصفاة مستطيلة الشكل لوضع السمكة في أثناء السلق ، ولها مقبضان لرفعها وتصفية السائل ) .
- ٣ - يسلق السمك صحيحاً وفي أقل كمية ممكنة من الماء حتى لا يفقد صلابته ونكهته الجيدة .
- ٤ - إضافة مجموعة من الخضر ومواد التتبيل تحسن نكهة الأسماك الضعيفة وتزيل الرائحة الزنخة « الزفارة » .
- ٥ - يوضع السمك في الماء الساخن قبل أن يصل لدرجة الغليان ، ويغطى جيداً ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج حسب الحجم والسمك .
- ٦ - يستفاد من خلاصة السمك في عمل حساء السمك .

## سمك مسلوق



إناء سلق السمك

يختار سمك بلطى كبير - قشر بياض - وقار - لوت .. إلخ .

المقادير :

بصلة مقطعة حلقات	١ ك سمك أبيض كبير ( واحدة )
جزرة مقطعة حلقات	ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون
قطعة كرفس مقطعة	١ لتر ماء - ورقة لاورا
١ حبة قرنفل صحيح	¼ ملعقة شاي ملح ، ٤ حبات فلفل أسود

## الطريقة :

- ١ - يوضع الماء والخضر المقطعة والتوابل في إناء ويغلى .
  - ٢ - يرفع على نار هادئة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة لاستخلاص نكهة الخضر والتوابل في الماء .
  - ٣ - توضع السمكة بعد إعدادها في صينية كبيرة أو صاج وقد تلف في قطعة شاش لسهولة رفعها .
  - ٤ - يصب عليها خلاصة الخضر السابقة بحيث تكاد تغطي السمكة .
  - ٥ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ( لكل ١ ½ ك سمك ) . أو حتى ينضج دون أن يتمزق لحمه .
  - ٦ - يختبر النضج بسهولة انفصال اللحم عن العظم ، وعدم خروج سائل أحمر .
  - ٧ - يرفع السمك باحتراس من ماء السلق بالاستعانة بمقصوصة أو ملعقة كبيرة مصفاة وتوضع على طبق مناسب .
  - ٨ - يتزع الجلد ويترك صحيحاً ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم ساخناً أو بارداً .
- أو يتزع الجلد والعظم والشوك وترتب جزل السمك في طبق وتغطي بصلصة عاجية أو بيضاء خفيفة تصنع من خلاصة سلق السمك .

• السمك المسلوق هو الإعداد الأول لبعض أطباق السمك المركبة مثل السمك بالمايونيز - كفته السمك - سمك بالصلصة البيضاء وغير ذلك حتى يكون خفيفاً ، ويكتفى بما في الصلصات المضافة من مادة دهنية أو عمليات التحمير في الكفتة .

## طريقة أخرى : ( في الفرن )

في حالة عدم الاستفادة بخلاصة السمك ، يوضع السمك في صاج مدهون خفيفاً بالزيت ويضاف إليه ¼ مقدار خلاصة الخضر السابقة ويوضع في فرن حار نوعاً حتى ينضج لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة ، وفي هذه الحالة يتشرب السمك السائل ، ويحتفظ بنكهته وقيمه الغذائية ، ولا يتخلف سائل في الصاج .

## سمك بالمايونيز Mayonnaise

من الأطباق الراقية التقليدية التي تقدم في الولائم والمناسبات ، وهو من الأطباق الدسمة لارتفاع نسبة الزيت في صلصة المايونيز ، ويعطى مزيداً من السرعات .  
وقد يساعد في توفير بعض الوقت والجهد الذي يبذل في عمله شراء صلصة المايونيز التجارية التامة التجهيز ، خاصة وأن الكثيرات يفشلن في عملها بالمنزل .

## ولنجاحه :

- ١ - تستعمل الأسماك الكبيرة الحجم البيضاء اللحم القليلة الدهن والشوك الرفيع مثل : قشر البياض - القاروص - المرجان الكبير - البلطي الكبير .
- ٢ - يفضل تقديمه في الشتاء لضمان طراجة صفار البيض الذي يؤكل نيئاً ولنجاح صلصة المايونيز .
- ٣ - يجب أن يكون الزيت طازجاً غير مترنخ خالٍ من الشوائب ، ومن أفضل الأنواع زيت الذرة وزيت بذرة القطن النقي

أو خليط منها ، أما زيت الزيتون فبرغم أنه يعطى ناتجًا ممتازًا فإنه أكثر دسامة ونكهته غير مستساعة للكثيرين .  
٤ - يجب أن يطهى السمك بطريقة السلق سابقة الذكر أو في الفرن بدون إضافة مادة دهنية حتى يكون خفيفًا لينًا يسهل خلطه بالصلصة .

#### المقادير :

١ - قليل من الكون الناعم	١ ك سمكة واحدة قشر بياض أو بلطي
٢ - ملعقة كبيرة عصير ليمون	٢ ملعقة شاي ملح ناعم (سفرة)
١ مقدار صلصة مايونيز (عادية أو مطهية) .	٨ ملعقة شاي فلفل أبيض

#### للتجميل :

٢ - ٣ بيضة مسلوقة جامد ، ٢ من الطماطم الجامدة متوسطة أو صغيرة الحجم ، جزر وخيار مخلل ، زيتون أسود منزوع النوى ، قليل من البقدونس الصحيح ، جمبرى مسلوقة مقشر (اختياري) .

#### الطريقة :

- ١ - يسلق السمك بالطريقة السابقة ويتزع الجلد والشوك والعظم وهو ما زال ساخناً وباحتراس ، ( السمك به نسبة عالية من الجيلاتين فإذا ترك حتى يبرد يلتصق الجلد باللحم ويصعب نزعه ) .
- ٢ - يحتفظ بالرأس والذيل إذا كان شكلها مقبولاً وفي حالة سليمة .
- ٣ - تفصل جزل السمك وينزع منها الشوك الرفيع إن وجد وترتب كما هي في الطبق المعد على هيئة سمكة ، ولا تهرس إلا في حالة الأسماك الصغيرة الكثيرة الشوك .
- ٤ - يرش خفيفاً بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون حسب الرغبة .
- ٥ - توضع الرأس والذيل في حالة استعمالها أو يعمل للسمكة شكل رأس وذيل من اللحم نفسه .
- ٦ - تعمل صلصة المايونيز بحيث تكون سميكة نوعاً وتغطي السمكة بطبقة كافية منها بشكل نظيف متجانس .
- ٧ - تمسح حافة الطبق بفضة أو ورق يتشرب الدهن وتحمّل السمكة بدوق جميل بأرباع أو حلقات البيض المسلوقة المرشوش خفيفاً بالملح والفلفل - مع الزيتون الأسود .
- ٨ - تقطع الطماطم أرباعاً أو نحشى بالمايونيز وترص حول الطبق مع الزيتون الأسود والمخللات والجمبرى والبقدونس بحيث يكون الطبق منسقاً وغير مزدحم بمواد التجميل .

#### تقديم آخر :

- يوضع السمك في طبق مستدير بشكل هرمي ، ويمكن وضع طبقة أو أكثر من الخضر المسلوقة المتبلّة (مكعبات بطاطس وجزر وبسلة) لزيادة كميته وكذلك بعض المخللات . تصب عليه صلصة المايونيز ويحمّل كالسابق .
- أو يقسم مقدار السمك على عدد من الأصداف (قوالب صغيرة بشكل أصداف البحر) Shell ، ويغطي بصلصة المايونيز ويحمّل كل منها خفيفاً وتقدم في طبق كبير مستدير مغطى بفضة مطوية أو مفرش دانليل . يقدم لكل شخص واحدة .
- قطعة سمك بالمايونيز تزن ١٠٠ جم تعطى حوالي ٣٠٠ سعراً .

## ثانياً : تسيك السمك

تصلح لهذه الطريقة الأسماك الكبيرة الحجم الغليظة الألياف كـ بعض أسماك بحيرة ناصر سابقة الذكر . ومن أطباق السمك الشائعة والمعروفة بطريقة التسيك كزيرية السمك - كـمونية السمك - طاجن السمك بالأرز وبالفرريك . وقد يتم التسيك على النار الهادئة أو في الفرن ( يوضع في بيركس بغطاء وفي وجود سائل كالماء وعصير الطماطم ) .

## صينية رءوس السمك بالطماطم

يستفاد برءوس السمك أو القطع اللحمية من ذبول الأسماك الكبيرة الحجم كالوقار والدنيس والبلطي في عمل هذا الصنف .

### المقادير :

كوب عصير طماطم ، ¼ كوب ماء	رءوس وذبول سمك كبير الحجم
حزمة كرفس ( السيقان والورق )	٢ ملعقة كبيرة زيت
ملح ، فلفل .	بصلة كبيرة مفرية غليظاً
	٢ فص ثوم مفرى .

### الطريقة :

- ١ - تغسل الرءوس والذبول جيداً وتصفى ثم تتبل بالملح والفلفل والثوم وعصير الليمون .
  - ٢ - يشوح البصل المفرى في الزيت حتى يحمر خفيفاً .
  - ٣ - يضاف إليه عصير الطماطم والكرفس المقطع صغيراً والماء ويتبل خفيفاً .
  - ٤ - يغطى ويترك على نار هادئة حتى يغلي ٥ دقائق .
  - ٥ - ترص قطع السمك في صينية ويصب عليها خليط الطماطم . تغطى وتطهى على نار هادئة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج السمك ويتشرب معظم السائل .
  - أو توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة ويكشف الغطاء في نهاية المدة ( ٣٠ - ٤٠ دقيقة ) لتحمير السطح خفيفاً .
- تطبق نفس الطريقة على كزيرية السمك باستبدال الكرفس بملعقة شاي كزيرة مدقوقة . أو كـمونية السمك باستعمال الكون المدقوق .

## سمك بالكارى

تتبع طريقة اللحم بالكارى :

### المقادير :

مقدار صلصلة الكارى	¼ ك سمك أبيض مسلوق نصف سلق
كوب أرز مسلوق	( منزوع الجلد والعظم والشوك )

## الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة الكارى باستعمال خلاصة سلق السمك ( ينظر السمك المسلوق ) .
- ٢ - يقطع السمك جزلا صغيرة ، ويضاف لصلصة الكارى الساخنة ويغلى الإناء ويطهى على نار هادئة لمدة حوالى ١٠ دقائق أو حتى يتم نضج السمك مع تقلبيه باحتراس .
- ٣ - يقدم مع أرز مفلفل أو مسلوق كما فى اللحم بالكارى ويحمل بالليمون والبقدونس .

## سمك بالخضر والطاطم

طريقة سهلة وسريعة يخلط فيها السمك صحيحاً أو مقطعاً مع الخضر المتبلّة بدون تشويح مما يجعله خفيفاً سهل الهضم .

## المقادير :

١ ك سمك أبيض	فلفلة خضراء مقطعة حلقات ( تنزع البذور )
بصلة كبيرة مقطعة حلقات رقيقة	ملح - فلفل ، كمون ، عصير ليمون
٢ - ١ ك بطاطس مقشر مقطوع حلقات	١ كوب ماء
٣ من الطاطم المقشرة مقطعة حلقات	٣ ملعقة كبيرة من الزيت
٣ فصوص ثوم مفرية ناعماً ( اختياري )	

## الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويترك صحيحاً أو يقطع جزلا عرضية بالعظم سُمك ٤ سم .
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل والكمون والثوم فى حالة استعماله وعصير الليمون .
- ٣ - يدعك البصل خفيفاً بالملح والفلفل ويخلط بحلقات البطاطس والفلفل الأخضر .
- ٤ - تقشر الطاطم ( تغرز بها شوكة وتعرض لمدة دقيقة على النار حتى تتشقق القشرة ) وقد تقطع حلقات بدون تقشير .
- ٥ - توضع طبقة من الخضر المعدة فى صينية أو طبق فرن ، ثم السمكة الصحيحة المتبلّة أو الشرائح ويوضع حولها باقى الخضر .
- ٦ - يرص جزء من حلقات الطاطم على الوجه .
- ٧ - يضاف الماء والزيت وتغلى الصينية وتوضع على نار هادئة حتى ينضج السمك والخضر حوالى ٣٠ - ٤٠ دقيقة أو توضع فى الفرن المتوسط الحرارة لمدة حوالى ساعة .

## سمك بالفريك

يعمل بدون تشويح السمك .

## المقادير :

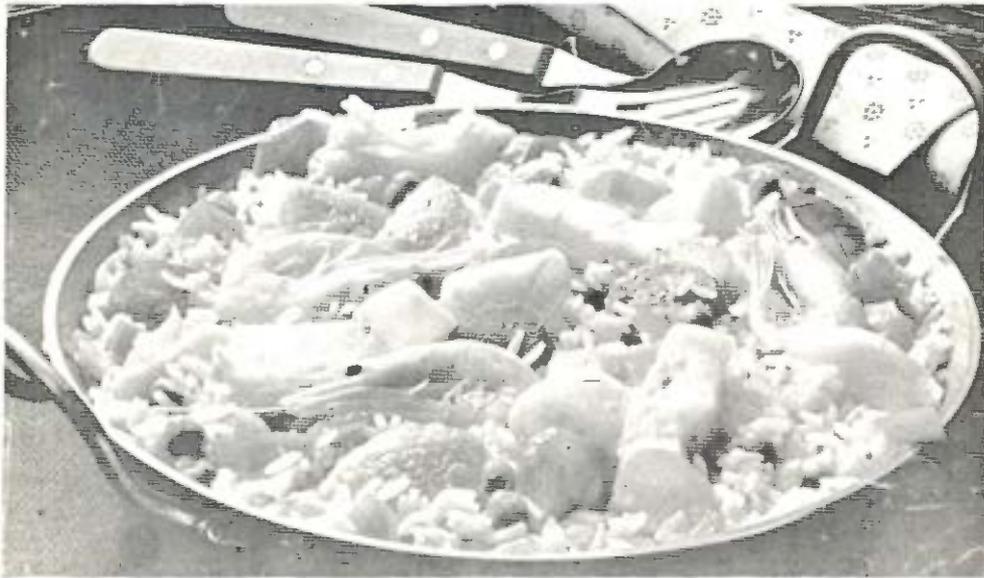
١ ك سمك كبير الحجم	١ ك فريك	١ ك كوب ماء
٣ بصلة كبيرة مفرية	١ ك كوب عصير طاطم	ملح ، فلفل ، كمون ، عصير ليمون
٣ ملعقة كبيرة زيت		

## الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلاً وينزع الشوك وقد ينزع الجلد إذا كان سمياً .
  - ٢ - يتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ويترك جانباً .
  - ٣ - يشوح البصل المفري في الزيت حتى يصفر ويبعد عن النار .
  - ٤ - ينقى الفريك ويغسل جيداً ويصفى ، يضاف للبصل ويقلب معه ويتبل .
  - ٥ - يوضع نصف الفريك في صينية أو طبق فرن ويرص عليه قطع السمك ثم باقي الفريك ويساوى سطحه .
  - ٦ - يخلط الماء بعصير الطماطم ويتبل خفيفاً ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان .
  - ٧ - يصب على السمك بالفريك ، ويوضع في فرن متوسط الحرارة مع تغطيته حتى يتم نضج الفريك .  
( حوالى ١ ساعة ) ويتشرب السائل .
  - ٨ - يكشف الغطاء في نهاية المدة ويرش سطح الفريك بملعقة زيت لتحمير السطح خفيفاً . يقدم ساخناً .
- المقدار يكفي ٤ أشخاص .

## سمك بالأرز :

تتبع نفس الطريقة باستعمال ١ كوب أرز بدلا من الفريك .



سمك بالأرز والحمري والخضر في الفرن

## ثالثاً : تحمير (قلي) السمك

التحمير أو القلي كما يطلق على الأسماك من أكثر الطرق المستحبة في الأسماك القليلة الدهن وخاصة الصغيرة الحجم كالمكرونه - البوربوني - البساريا - المرجان - سمك موسى - الجمبرى ، هذا إلى جانب شرائح الأسماك الكبيرة من الوقار - قشر البياض - البلطي وغير ذلك .

ويستعمل الزيت عادة في قلي السمك لإكسابه الصلابة والسطح الذهبي الهش (المقرمش) المستحب ، ولأن الأسماك تؤكل ساخنة ، كما تؤكل أيضاً باردة فلا تتجمد المادة الدهنية عليها .

وفي الدول الغربية يفضلون استعمال الزيت بعد صهره أولاً في تحمير بعض أنواع السمك السريعة النضج ، أى لفترة قصيرة لا تزيد عن ٣ دقائق ، لأن الزيت المنصهر يكسب الأسماك نكهة خاصة مستحبة تختلف عن الزيوت أو الدهون الأخرى . ولا يمكن استعمال الزيت في تحمير السمك لفترة طويلة وإلا احترق وأكسبه طعمًا محترقًا غير مقبول .  
والسمك المحمر أعسر هضماً من المسلوق أو المشوى أو في الفرن ويعطى مزيداً من السرعات .

## سمك مقلي

### إعداد السمك :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويترك الصغير الحجم صحيحاً ويقطع الكبير إلى شرائح بعرض السمكة وثخانتها ٢ - ٣ سم وقد يسلخ إذا كان جلده سميكاً كما في سمك موسى يسلخ من الجهة القائمة .
- ٢ - يوضع في مصفاة للتخلص من الماء ثم يتبل جيداً بعصير الليمون والملح والفلفل والكوم ويترك مدة لا تقل عن ١ ساعة في مكان بارد .
- ٣ - يوضع في مصفاة للتخلص من السوائل الزائدة قبل تغطيته .

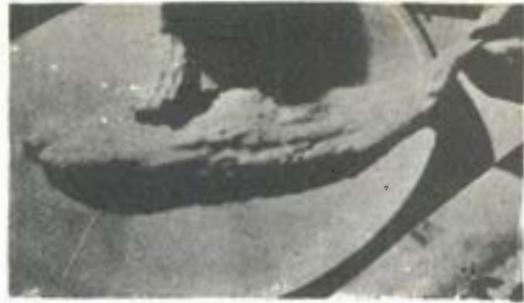
### تغطية السمك :

يغطي بأحد هذه الأغلفة حسب الرغبة :

- ١ - يغطي بالدقيق المتبل بالملح والفلفل : يوضع الدقيق على ورقة زبد وتفرد عليه قطعة السمك وتبل من الجهتين جيداً ، يضغط عليه بالسكين أو بين راحتي اليدين للتخلص من الدقيق الزائد .
- ٢ - يغطي بالبيض والبقساط : ترش قطعة السمك خفيفاً بالدقيق لامتصاص الماء الزائد ثم تغمس في البيض المربوب قليلاً ثم في البقساط مع الضغط عليها بالسكين حتى يثبت الغطاء ( ينظر بانيه اللحم ) .  
• يترك السمك بعد تغطيته بأحد الطريقتين السابقتين ١ ساعة حتى يجف الغطاء ويثبت وهذا يساعد على سرعة نضجه وعدم تساقط الغطاء واحتراقه في الزيت .
- ٣ - يغطي بالنبيطة وفي هذه الحالة يوضع مباشرة في الزيت الغزير الساخن حتى لا يتزلق الغطاء من على السمك .



تغطي بالبقسماط الموضوع على ورقة زبد



تحمير السمك - تغمس أو تدهن الشريحة بالبيض

### تحمير السمك :

يحمّر تحميراً بسيطاً أو غزيراً في الزيت الساخن ، تحتبر درجة حرارة الزيت بوضع قطعة خبز صغيرة ( مكعب ) ، ويوضع السمك عندما تحمر قطعة الخبز في مدة دقيقة واحدة . ويراعى عند التحمير البسيط ما يأتي :

- ١ - يوضع السمك في الزيت على الجهة التي سوف يقدم عليها أولاً حتى يكتسب اللون الذهبي المطلوب والزيت مازال جديداً ، ثم يقلب على الجهة الثانية باحتراس ( ٤ - ٥ دقائق ) .
- ٢ - تزال القطع الصغيرة المحترقة من الدقيق والبقسماط أولاً بأول لأنها تساعد على سرعة احتراق الزيت وتحلله .

٣ - يجدد الزيت كلما نقصت كميته أو تغير لونه ، حتى لا يحترق ويتحلل ويتلف السمك فتضاف كمية جديدة من الزيت إلى الطاسة وتترك حتى تسخن قبل تحمير الباقي .

٤ - عند تحمير كمية كبيرة من السمك يفضل استعمال طاستين كبيرتين توفيراً للوقت وحتى لا يحترق الزيت ويتحلل لتعرضه طويلاً للحرارة المرتفعة ويعطى ناتجاً رديئاً

٥ - يرفع السمك بعد تحميره بشوكة أو مقصوصة وشوكة إذا كانت القطع كبيرة ، وقد يستعمل ماسك ويوضع على ورق يتشرب الزيت الزائد .

٦ - إذا كان الزيت المتخلف من تحمير السمك في حالة جيدة يحفظ في زجاجة مستقلة لاستعماله في وقت قريب في قلى السمك فقط ( يتحلل ويتزنخ إذا ترك مدة طويلة ) .

٧ - يقدم السمك ساخناً بعد تجميله بالليمون والبقدونس ويقدم معه خبز أو أرز وفجل أو جرجير أو سلطة خضراء كوجبة كاملة منزنة .

● البعض يقدم سلحطة طحينية مع السمك المقلّى ، ولكنها تجعل الوجبة ثقيلة لارتفاع نسبة الدهن بها ، وتعطى مزيداً من السعرات .

### تنظيف طاسة تحمير السمك :

١ - يفضل عدم استعمال زيت تحمير السمك ثانية لسرعة تزنجته وتحلله ، ولأنه لا يعطى ناتجاً كالزيت الجديد ، ولذا يجب استعمال كميات معتدلة من الزيت في التحمير .

٢ - يوضع على الزيت - بعد أن تهدأ حرارته - قليل من الماء وترفع الطاسة على النار حتى يغلي الماء والزيت . تصب في الحوض أو المراض وتكرر العملية مرة أو مرتين .

٣ - تمسح الطاسة بعد ذلك وهى ساخنة بقطعة ورق ، وهذا يسهل كثيراً عملية غسلها بالماء الساخن والصابون ويمنع التصاق المادة الدهنية بالحوض أو انسداده وما يتبع ذلك من مجهود كبير فى تنظيف الحوض تسليك البالوعة .

إرشادات :

● السمك البانيه (بالبيض والبقساط) : تختار شرائح السمك الكبيرة يتراوح سمكها من ٢ - ٣ سم وينزع الجلد والشوك والعظم قبل تغطيتها بالبيض والبقساط.

● تحمير السمك على مرحلتين :

تتبع هذه الطريقة فى الفنادق ومطاعم السمك ، بعد تغطية السمك بالدقيق يحمر خفيفاً فى الزيت الغزير ، كما فى البطاطس المحمر ويترك على مصفاة حتى موعد تقديمه . يسخن الزيت جيداً قبل وضع السمك للمرة الثانية وهذا يساعد على إكسابه اللون البنى المحمر ، ويجعله هشاً (مقرمش) ويتخلص من الزيت الزائد . يوضع على ورق يتشرب الزيت ويقدم ساخناً .

● السمك المقلى يؤكل ساخناً أو بارداً ، وإذا أريد إعادة تسخينه يرص فى صاج غير مدهون ويوضع فى فرن حار أو تسخن طاسة جيداً بدون مادة دهنية ويوضع السمك وتبدأ الحرارة حتى يسخن .

## سمك موسى بالنقيطة

المقادير :

١ ك سمك موسى مجهز ومتبلى .

النقيطة : ٢ بيضة = ١ كوب لبن أو ماء - كوب دقيق منخول - ملعقة شاي بيكنج بودر - ملعقة شاي ملح - ملعقة شاي زيت .

الطريقة :

١ - يخفق البيض ويضاف إليه اللبن أو الماء ويقلب جيداً .

٢ - تنخل المقادير الجافة فى سلطانية ، ويضاف إليها خليط اللبن مع الضرب الجيد بملعقة خشب .

٣ - يضاف الزيت وتُحَفَق لمدة ٢-٣ دقيقة ، ويجب أن تغطى النقيطة ظهر الملعقة الخشب .

٤ - تغطى وحدات السمك بغمسها فى النقيطة وترفع بمقصوصة ويمسح أسفلها على حافة السلطانية . تحمر السمكة المغطاة مباشرة فى الزيت الغزير الساخن .

## كفتة السمك (كروكيت السمك)

(١٠ - ١٢ كفتة)

تصلح هذه الطريقة لتقديم الأسماك الكبيرة الغليظة الألياف كما يمكن استعمال بقايا السمك المشوى من الأنواع القليلة الدهن ، وهى طريقة اقتصادية فى استعمال السمك لما يضاف إليه من كمية مساوية من البطاطس المسلوق وغيره من المواد الأخرى ، التى تزيد من كمية السمك وتجعله شهياً فى طريقة تقديمه . ولكنها تتطلب وقتاً وجهداً كبيراً فى إعدادها .

## المقادير :

بشر وعصير ليمونة  
¼ ملعقة شاي مستردة ، ملح ، فلفل .  
ملعقة شاي بقدونس مفري  
بيضة مخفوقة قليلا .

¼ ك سمك مسلوق منزوع الشوك والجلد  
( بلطي - قشر بياض - وقار .. إلخ ) .  
أو بقايا سمك مشوى  
¼-¼ ك بطاطس مسلوق مهروس

للتغطية : بيضة ، كوب بقسماط ناعم .

للتحمير : زيت بسيط أو غزير .

## الطريقة :

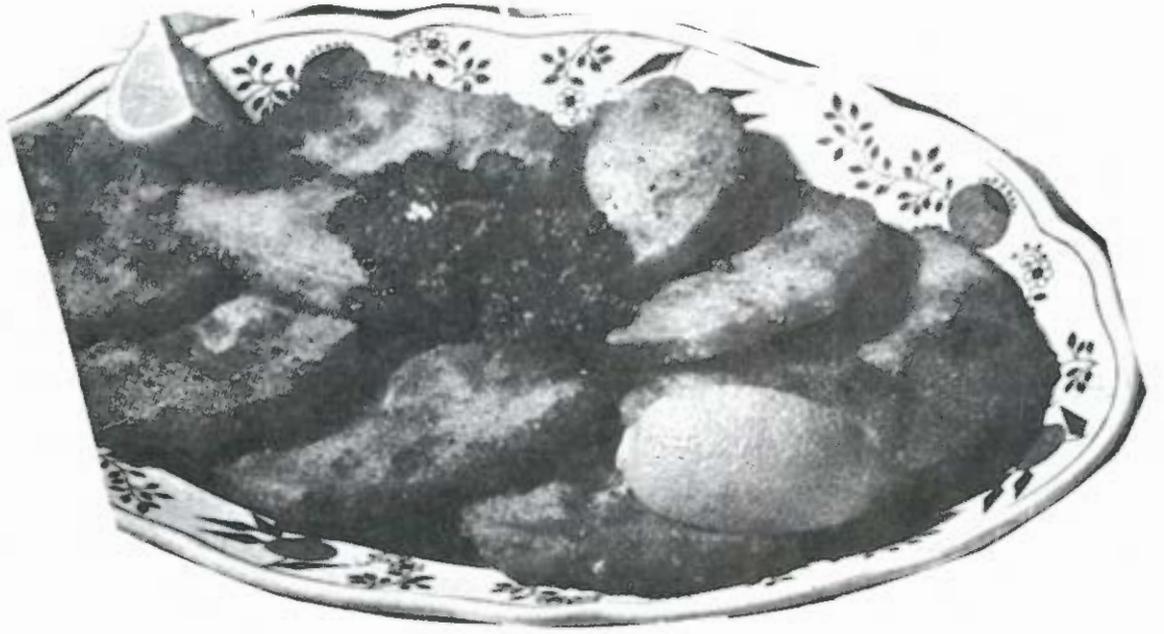
- 1- ينزع الجلد والشوك والعظم من السمك الناضج ويهرس بشوكة في سلطانية .
- 2- يهرس البطاطس وهو ساخن جيداً ويخلط بالسمك المهروس .
- 3- تضاف باقى المقادير وتخلط جيداً بالشوكة لعجينة متماسكة يمكن تشكيلها .
- 4- يشكل الخليط على هيئة أسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق .
- 5- يقسم إلى 10 - 12 قطعة متساوية الحجم .
- 6- تغمس اليد في الدقيق وتشكل القطع على هيئة سمكات صغيرة الحجم أو مستديرات أو أصابع أو كرات .
- 7- تغمس وحدات الكفتة في البيض المتبل المخفوق قليلا ، أو تدهن بالفرجون الخاص ثم تغطى بالبقسماط ، كما في الإسكالوب بانيه ( ينظر اللحم ) .
- 8- يضغط بالسمكين على البقسماط حتى يثبت وتترك الكفتة ¼ ساعة قبل تحميرها ( قد تغطى مرتين بالبيض والبقسماط إذا كانت غير متماسكة جيداً ) .
- 9- تحمر تحميراً بسيطاً أو غزيراً في الزيت الساخن .
- 10- ترفع وتوضع على ورق يمتص الزيت الزائد - ترص في طبق وتجميل بالليمون والبقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

## إرشادات :

- 1- إذا كان خليط الكفتة ليناً يضاف قليل من البطاطس المهروس أو البقسماط .
- 2- يمكن حفظ وحدات الكفتة نيئة ، وذلك بوضعها في علبة من البلاستيك أو كيس من البلاستيك ، وتحفظ في الفريزر ، وعند التحمير توضع مباشرة في الزيت الغزير الساخن الذى تنخفض درجة حرارته ببرودة الكفتة . تترك حتى تنضج تماماً .
- 3- الكفتة المحمرة المجمدة تسخن بوضعها في صاج مبطن بورق زبد يوضع في فرن حار نوعاً ، أو توضع في طاسة غير مدهونة ساخنة وتهدأ النار وتغطى حتى تسخن بالبخار المتصاعد . يكشف الغطاء حتى تستعيد صلابتها .
- 4- يهرس السمك المسلوق بالشوكة وليس بالمفرمة حتى لا يكون ناعماً مما يجعل الكفتة ثقيلة غير مسامية .

## كفتة السمك في الفرن

هذه الطريقة توفر خطوة التحمير على النار وبصفة خاصة مع الكميات الكبيرة .  
ترص الكفتة بعد تغطيتها بالبيض والبقسماط في صاج مدهون بالزيت ، ويرش سطحها بالزيت الساخن ، توضع في فرن حار نوعاً حتى يحمر سطحها سريعاً مع قلبها مرة أو أكثر في أثناء النضج ( ٢٠ - ٣٠ دقيقة ) .



ترانشات سمك مقل بالبيض والبقسماط

## رابعاً : طهي السمك في الفرن

كثير من أطباق السمك التي تطهى في الفرن تجمع بين طريقتي طهي كالسلق والطهي في الفرن . وهناك أطباق توضع من البداية في الفرن باستعمال قليل من السائل أو بدون كالمسك بالزيت والليمون . والأسماك الدهنية تصلح للطهي في الفرن بدون استعمال مادة دهنية حتى ينصهر جزء من دهنها فيكسبها ليونة ويجعلها أخف وأسهل هضمًا .

## سمك في الفرن مع بطاطس رستو وطماطم مشوى

يطلق على السمك المطهى في الفرن مكشوفاً وبدون سائل سمك رستو ، كرسو اللحم والطيور .

### المقادير :

١ سمكة كبيرة ( ١ ك ) .		١ ك بطاطس صغير صحيح أو أرباع بطاطس كبيرة
( بورى - دنيس - بلطى .. إلخ )		٣ من الطماطم المتوسطة الحجم تقطع نصفين عرضاً
ملح ، فلفل ، كمون ، عصير ليمون		

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويترك صحيحاً .
- ٢ - يتبل جيداً من الداخل والخارج بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون .
- ٣ - توضع السمكة في صاج أو بيركس كبير الحجم مدهون خفيفاً بالزيت ويرش سطحها بقليل من الزيت وقد يشق السطح العلوى للسمكة بانحراف لعمق ١ سم إذا كان سميكاً حتى تتخلله الحرارة .
- ٤ - السمك البورى وغيره من الأسماك الدهنية لا يدهن سطحه بالزيت .
- ٥ - يوضع في فرن حار نوعاً ١٩٠ م ( ٣٧٥ ف ) لمدة حوالى ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، وقد يغطى سطحه بورق زبد مدهون إذا أحمر قبل تمام نضجه .
- ٦ - يجب عدم قلب السمكة حتى لا تتعرض للكسر .
- ٧ - يوضع البطاطس المقشر المتبل بالملح والفلفل في صينية أخرى ويرش جيداً بالزيت ويوضع في الفرن في نفس وقت نضج السمك ، أو يوضع بجوار السمكة في نفس الصاج ويرش بين آن وآخر بالزيت الساخن .
- ٨ - تقطع الطماطم نصفين عرضاً وترش خفيفاً بالملح والفلفل وملعقة بقسماط ناعم وتشوى في الفرن مع السمكة في آخر مدة النضج .
- ٩ - نرفع السمكة باحتراس وتوضع في طبق كبير مستطيل ويرص حولها البطاطس الرستو والطماطم المشوى وتقدم ساخنة أو باردة . وقد تقدم في طبق الفرن .

### إرشادات :

● يمكن حشو السمكة بملقات البصل والفلفل الأخضر والجزر المتبل قبل وضعها في الفرن .

● تستبدل البطاطس الرستوبطاطس صحيحة صغيرة تسلق وتقشر وتبل بصلصة فرنسية وترش ببقدونس مفروم وترص حول السمكة بعد إخراجها من الفرن .

● سمك بالبطاطس البيوريه :

بعد نضج السمكة في الصاج أو طبق الفرن . تنزع من الفرن ويحمل حولها ببطاطس بيوريه وردات أو شريط وتعاد للفرن أسفل الشوايه إن وجدت حتى تحمر خفيفاً . تجمل بالبقدونس والطماطم المشوى وتقدم . وقد يستبدل البطاطس البيوريه ببطاطس الدوقة ..

### شرائح السمك المطهية في الورق ( في الفرن )

تتبع طريقة شرائح اللحم الرستو [ جزء من الطهي يتم بالبخار المتصاعد من السمك ] .

١ - يسلخ السمك ويقطع شرائح طويلة فليه أو ترانشات مستديرة وينزع الشوك .

٢ - يتبل جيداً بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٣ - تجهز قطع ورق سميكة كبيرة الحجم ( ٢٠ × ٤٠ سم ) أو ورق شيكولاته أو فويل وهو الأفضل . [ أو أكياس الفرن البلاستيك الخاصة ] .

٤ - توضع شريحة السمك على نصف الورقة ومعها حلقات بصل وتثنى عليها الورقة وتقلل جوانبها بعناية ، وترص على صاج مدهون بالزيت - توضع في فرن حار نوعاً لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة .

٥ - تقدم الورقة بمحتوياتها على طبق ويقدم معها بطاطس صحيحة مشوية أو بطاطس رستو وطماطم مشوية كالسابق ، وتقدم ساخنة على المائدة .

### فليه السمك بالبيض والبقساط ( في الفرن )

تفضل الأسماك الكبيرة الحجم ( أسماك بحيرة ناصر ) مثل قشر البياض . الوقار - البلطي - تنظف وتقطع شرائح بطول السمكة ( ١ كيلو السمك يعطى ٤ شرائح فليه سُمك الشريحة ٢ - ٣ سم ) . تسلخ الشرائح وينزع الشوك ( ينظر طريقه سلخ السمك ) .

المقادير :

ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	٤ شرائح من السمك الأبيض
ملعقة كبيرة ببقدونس مفروم ، ملعقة زبد	( سمكة ١ كيلو جرام )
بيضة مخفوقة ١ كوب بقسماط أبيض .	ملعقة كبيرة زيت ، ٢ ملعقة كبيرة خل

الطريقة :

١ - ترص شرائح السمك بعد إعدادها في طبق كبير .

٢ - يخلط الزيت مع الخل والتوابل جيداً ويصب الخليط على شرائح السمك ، وتغطى وتترك في الثلاجة لمدة ١ ساعة .

- ٣- ترص الشرائح في صينية ويرش عليها ملعقة صغيرة من الزبد السائح .
- ٤- ترش بالبقدونس المفروم ، ثم تغطي الشرائح جيداً بالبيضة المخفوقة .
- ٥- تغطي خفيفاً بالقسماط الناعم .
- ٦- توضع في فرن حار نوعاً ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٧- تقدم في الصينية أو ترفع وترص في طبق ، يقدم معها أرباع ليمون ، وتجمل خفيفاً بالبقدونس .

### سمك بالطحينة ( في الفرن )

المقادير :

٢	ملعقة كبيرة زيت	١	سمكة بلطي أو قشر بياض ( ١ ك )
٢	ملعقة كبيرة طحينة	٢	بصلة مفرية
٣ - ٤	ليمونات		ملح ، فلفل . كمون

الطريقة :

- ١- تعد السمكة وتبل جيداً بالملح والفلفل والكمون وعصير ١ - ٢ ليمونة .
- ٢- توضع في صاج مدهون في فرن حار نوعاً حتى تنضج (حوالي ١ ساعة) .
- ٣- في أثناء نضج السمكة تعمل الطحينة - يضاف إليها عصير الليمون وقليل من الماء وتخلط جيداً بملعقة خشب ، تخفف بالماء بحيث تغطي ظهر الملعقة .
- ٤- يشوح البصل في الزيت حتى يصفر ويبعد عن النار .
- ٥- يضاف إليه الطحينة وتقلب مع البصل بعيداً عن النار وتبل .
- ٦- تصب الطحينة على السمكة الناضجة وتعاد للفرن لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى تسخن الطحينة وتجف نوعاً .
- ٧- يقدم الصاج بمحتوياته ويحمل بالليمون والبقدونس . يقدم معه خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

### سمك بصلصة مورناى Fish Mornay

ويعرف أيضاً بإسكالوب السمك (Scallop Shells)

سبق الذكر أن كلمة إسكالوب تعنى شريحة بيضاوية الشكل ، كما تعنى أيضاً صدفة مروحية الشكل ( ( ( ( ( ، وهى التى يقدم فيها هذا النوع من السمك . وتصلح هذه الطريقة لتقديم بقايا السمك المشوى أو المقل وغيرها التى يراد تقديمها بشكل جديد شهى ، على أن تستحق الكمية المجهود الذى يبذل .

المقادير :

١	مقدار صلصة مورناى بالجبن الرومى	١	ك سمك مسلوق أو بقايا سمك مشوى أو مقل
	أو صلصة بضاء .	١	ك بطاطس الدوقة .

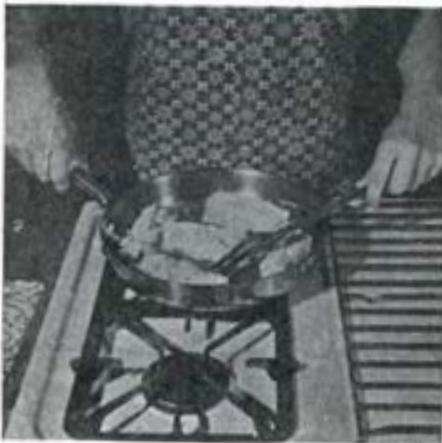
## الطريقة :

- ١ - ينزع جلد وشوك السمك ويقطع صغيراً ويتبل خفيفاً .
- ٢ - يخلط بنصف مقدار بطاطس الدوقة ويوضع في طبق فرن مدهون أو يوزع على ٤ أصداف ( في حالة وجودها ) .
- ٣ - يغطي بصلصة مورناى وتجميل حافة الطبق بباقي بطاطس الدوقة بشكل وردات متلاصقة أو تجميل بالشوكة .
- ٤ - يوضع الطبق في فرن حار حتى يحمر السطح لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٥ - يجميل بالبقدونس ويقدم ساخناً مع سلطة خضراء .
- ٥ يمكن استبدال بطاطس الدوقة بكوب أرز مسلوق يوضع في طبقات مع بقايا السمك . يغطي بالصلصة البيضاء ويرش بالجين الرومى بدلا من تجميله بالبطاطس .
- ٥ أو تخلط بقايا السمك بنصف مقدار الصلصة البيضاء ويغلى بالباقي ، يرش السطح بخليط من الجين الرومى والبقساط . يوضع في فرن حار لتحمير السطح .

## شرائح السمك الملفوفة ( في الفرن )

- ١ - يقطع السمك الكبير الحجم شرائح طويلة سمك ٢ - ٣ سم ( السمكة التي تزن ١ كيلو تقطع ٤ شرائح ) .
- ٢ - يسلخ الجلد وينزع الشوك وتبل الشرائح بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٣ - تلف الشريحة على نفسها كالسويسرول وتثبت بعود خلة .
- ٤ - تدهن الشرائح الملفوفة بالبيض وتغلى بالبقساط .
- ٥ - ترص في صاج مدهون ، وتوضع قطعة زبد صغيرة في حجم البندقة على كل شريحة أو ملعقة زيت .
- ٦ - توضع في فرن حار نوعاً حتى تنضج لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

## شرائح السمك الملفوفة بطريقة التحمير



## خامساً : شى السمك

تصلح هذه الطريقة لطهى الأسماك الدهنية سابقة الذكر ، كالسردين والبورى والسالمون والشيلان وغيرها ، كما تصلح أيضاً للأسماك البيضاء اللحم مثل البلطى وقشر البياض والدينس .. إلخ ، وتشوى إما صحيحة أو مقطعة شرائح منزوعة الشوك والجلد . ومن المهم عند شى السمك تعريضه للحرارة فترة كافية للقضاء على الميكروبات الضارة وحتى يكون تام النضج مأموناً عند أكله نظراً لسرعة فساده ، ومعروف أن الشى طريقة سريعة تؤثر فيها الحرارة على السطح الخارجى للسمك سريعاً فى حين يبقى داخله غير تام النضج .  
والسمك المشوى خفيف وسهل الهضم .

## سمك مشوى ( بالردة )

السمك البورى من أفضل الأنواع للشى .

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويجفف ، والبعض يفضل شيه بدون تنظيف ، ولكن هذه الطريقة لا تخلو من خطورة على الصحة .
  - ٢ - يتبل حسب الرغبة بالملح والفلفل وعصير الليمون وقد تستعمل الشطة .
  - ٣ - إذا كان السمك كبير الحجم يعمل بالسكين ٣ أو ٤ حوزوز منحرفة غير عميقة على سطحه الخارجى من الجهتين لضمان وصول الحرارة إلى داخله .
  - ٤ - يغطى جيداً بالردة من جهتيه وفائدتها حماية أنسجة السمك من الاحتراق أو التزرق .
  - ٥ - تعد قطعة صفيح كبيرة أو صاج فرن مستطيل يخصص لشى السمك أو طاسة كبيرة .
  - ٦ - توضع على النار حتى تسخن تماماً وهذا يساعد على عدم التصاق السمك بالشواية ، يوضع عليها السمك المغلف بالردة وتبدأ الحرارة نوعاً ويترك حتى يحمر السطح السفلى ( حوالى ١٠ - ٢٠ دقيقة ) .
  - ٧ - يقلب بماسك أو ملعقتين لشى السطح الآخر ، وتكرر عملية تقلبيه مرة أو أكثر باحتراس حتى ينضج تماماً ( يعرف بتشقق سطحه واسوداد لون القشرة الخارجية وعدم خروج سائل أحمر ) .
  - ٨ - يرفع من الشواية ويوضع فى ماء وملح وهذا يساعد على انفصال القشرة الخارجية وسهولة نزعها . أو يرش جيداً بالملح فقط كما فى سمك السردين .
  - ٩ - يرص السمك فى الطبق المعد ويحمل بالليمون والبقدونس .
- قد يشوى السمك بعد تغطيته بالردة على الفحم أو بأحد طرق الشى الأخرى .
  - الأسماك الكبيرة الحجم تفتح من عند الرأس وتسحب أعضاؤها دون أن تغسل .

## سمك مشوى ( بالقسماط )

يفضل البعض تغطية السمك بالقسماط الناعم بدلا من الردة وخاصة شرائح السمك الكبيرة ، تتبل حسب الرغبة ، ثم تغطى جيداً بالقسماط وتشوى فى صاج أسفل شواية الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، أو تشوى بأحد طرق الشى الأخرى . وتتبع هذه الطريقة فى عمل القليله المشوى .

## سمك مشوى (بالدقيق)

يستبدل البقسماط أو الردة بالدقيق ويشوى كالمسك بالردة . قبل تقديمه مباشرة يرش بزبد سائح وعصير ليمون .

## سمك بالزيت والليمون

هى ليست طريقة شئ بالمعنى الصحيح كالمسك المشوى بالطرق السابقة ويمكن اعتبارها من أنواع رستو السمك فى الفرن .

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويترك صحيحاً .
  - ٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك ١/٢ - ١ ساعة حتى يتخلله التتبيل . ( قد تعمل جزوز بسطحه الخارجى إذا كان كبير الحجم ) .
  - ٣ - يوضع فى صاج مدهون بالزيت ، ويغطى سطحه بقليل من الزيت ( الأنواع البيضاء القليلة الدهن ) .
  - ٤ - يوضع فى فرن حار نوعاً حتى يحمر سطحه ويتم نضجه ٢٥ - ٤٥ دقيقة . ويغطى سطحه فى أثناء النضج بالسائل المتساقط فى الصاج .
  - ٥ - قد يغطى بورق مدهون إذا احمر سطحه قبل تمام نضجه . ( ويلاحظ عدم تقليب السمك فى هذه الطريقة حتى لا يتمزق لحمه ) .
- يقدم السمك المشوى مع سلطة طحينة وسلطة خضراء وخبز كوجبة كاملة القيمة الغذائية .
  - من الطرق الناجحة لطهى السمك فى الفرن وخاصة الكبير الحجم . وضعه على صاج مبطن بورق سميك مدهون أو فويل يحميه من الالتصاق بالصاج وتمزقه أو احتراق سطحه السفلى .

## كباب السمك مشوى Fish Kabobs

- يصلح لهذا الصنف الأسماك البيضاء القليلة الدهن مثل - قشر البياض - الدنيس - القاروص - المرجان - الوقار... إلخ . وأسماك بحيرة ناصر الكبيرة الحجم الصغيرة السن .
- ١ - ينظف السمك ، ويتزع الجلد والشوك ويغسل ( ينظر سلخ السمك ) .
  - ٢ - يقطع مكعبات أو قطع متوسطة الحجم سمكها ٣ - ٤ سم . ( كما فى كباب اللحم المشوى ) .
  - ٣ - ينقع فى خليط مكون من عصير ليمون - ملح - فلفل - فلفل أحمر غير حريف - ٣ ملعقة كبيرة زيت - ورقة لاورا - بصلة مبشورة - ثوم مفرى . يغطى ويترك فى مكان بارد ( الثلاجة ) مدة لا تقل عن ١/٢ ساعة .
  - ٤ - تدهن القطع بالزبد السائح أو الزيت .
  - ٥ - تشبك القطع فى الأسياخ وتشوى على الفحم أو الشواية الكهربائية . ( كما فى كباب اللحم المشوى ) حتى يتم النضج حوالى ١٠ - ١٢ دقيقة .
  - ٦ - تقدم ساخنة على الأسياخ .
- كباب السمك المشوى مع الخضر :** يشبك فى السيخ قطعة سمك ثم بصلة صغيرة أو ١/٢ بصلة كبيرة يليها ١/٢ فلفل خضراء ، وتكرر العملية حتى يمتلئ السيخ ، والطاظم تترك لنهاية الشئ كما فى كباب اللحم المشوى .
- كيلو سمك متزوع الجلد والشوك يكفى من ٤ - ٥ أشخاص .

## سادساً : الأسماك ذوات الأصداف

وهذه يجب أن تكون طازجة جداً وخاصة فواكه البحر التي تؤكل نيئة وقد سبق ذكرها في تقسيم الأسماك .

### الجمبرى . Shrimps or Prawns

الجمبرى الطازج يميل لونه إلى الرمادى المحمر وجسمه يكاد يكون شفافاً لامعاً ، ويتحول إلى لون وردى محمر شهى غير شفاف عند سلقه . وتميل بعض أنواعه إلى اللون البنى الذى يتحول إلى الوردى بعد النضج أيضاً . وتوجد منه أحجام مختلفة منها الصغير والكبير .

ويقدم الجمبرى بعدة طرق منها : السلق - الشى - التحمير - مغطى بالصلصات كالمايونيز والكارى والطاطم . وهو من أطباق المشهيات الممتازة وبيع الجمبرى إما طازجاً نيئاً ، أو نظيفاً مجمداً أو مطهياً ومعلباً .

### جمبرى مسلوق

المقادير :

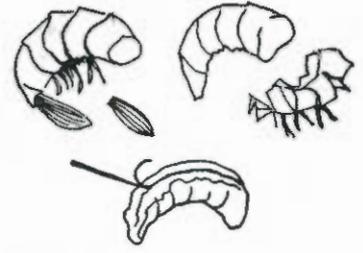
ملح ، فلفل ، قليل من الكمون ( اختياري )	ك جمبرى كبير الحجم
ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون ، ورقة لاورا	بصلة كبيرة مقطعة حلقات

الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى جيداً والمحمد منه يوضع فى ماء بارد لمدة ١٠ دقائق حتى يتفكك .
- ٢ - ينظف الجمبرى إما قبل أو بعد طهيته لإزالة الخيط الأسود الذى يحتوى على الرمل والأقذار التى يتغذى عليها الجمبرى فى البحر ( أمعاء الجمبرى ) .
- ٣ - يعمل شق بطول ظهر الجمبرى قبل تقشيريه وهو نيبى ، حيث يوجد الخيط الأسود . وهذا يساعد على نزوله فى الماء فى أثناء السلق ، ويقلل من فقد جزء من اللحم الذى يحدث عند تنظيفه بعد السلق لإخراج الخيط الأسود ( يفقده حوالى ١٠ - ٢٠ % ) .
- ٤ - يوضع الجمبرى فى إناء ومعه حلقات البصل وباقى المقادير .
- ٥ - يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ، تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج فى البخار المتصاعد منه وقد يضاف ١ - ١/٢ كوب ماء فى حالة الجمبرى الكبير .
- ٦ - يمسك مقبضى الإناء جيداً باليدين مع تثبيت الغطاء ويهز بالإثناء باحتراس ( بنظاً ) لتقليب الجمبرى دون أن ينهرى .
- ٧ - يترك على النار الهادئة لمدة لا تزيد عن ٥ - ١٢ دقيقة ، أو حتى يتلون باللون الوردى المحمر ، وإلا أصبح لحمه جامداً ويزيد انكماشه .
- ٨ - يقدم ساخناً بدون تقشير أو يقشر ويتبل بالصلصة الفرنسية ، أو صلصة المايونيز ، أو يدخل فى أطباق المشهيات .

### تقشير الجمبرى بعد السلق :

يقشر الجمبرى بعد سلقه وهو مازال دافئاً ، ويعمل شق بطول الظهر ويتزع الخيط الأسود في حالة وجوده بسكين رفيع أو عود نخلة أو ماشابه .



تقشير وتنظيف الجمبرى المسلوق

### جمبرى مشوى

- ١ - يختار الجمبرى الكبير الحجم - يغسل جيداً عدة مرات . يترك بدون تقشير .
- ٢ - ينقع الجمبرى لمدة ساعة في صلصة فرنسية مكونة من : ملعقة كبيرة زيت - ملعقة كبيرة خل - ملح - فلفل - بصلة مقطعة حلقات - قليل من الفلفل الأحمر غير الحريف .
- ٣ - تشبك وحدات الجمبرى في السيخ ، كما في كباب اللحم بحيث يحترق الرؤوس ويشوى على الفحم أو في الشواية الكهربائية المتحركة الأسياخ .
- ٤ - يقدم السيخ بمحتوياته ( حوالى أربعة وحدات من الجمبرى ) ساخناً على طبق مع صلصة مستردة وغيرها من الصلصات المناسبة .

### جمبرى بالمايونيز

- ١ - يسلق الجمبرى ويقشر كالسابق ويقطع الكبير الحجم منه أو يترك صحيحاً حسب الرغبة .
- ٢ - يرص بشكل هرمى في طبق من البلور ويغطى بصلصة المايونيز
- ٣ - يجمل بوحدات صحيحة من الجمبرى والزيتون الأسود المنزوع النوى والمخللات حسب الرغبة .

### تقديم آخر :

ويقدم كنوع من المشهيات : ترص وحدات الجمبرى المسلوق المقشر حول حافة كاسة بلور بحيث يبرز جزء منها خارج الكاسة ، وينغمس الجزء الآخر في صلصة المايونيز داخل الكاسة . يقدم لكل شخص كاسة كصنف ابتداء راقٍ ، أو يقدم في الأصداف .

### الجمبرى كنوع من المشهيات :

- ١ - يسلق الجمبرى ويقشر كالسابق ، ينقع في خليط مكون من : ٣ فصوص ثوم مفرية - ٣ وحدات من الفلفل الأخضر الحريف - ٦ ملعقة كبيرة عصير ليمون - قليل من الملح والفلفل .
- ٢ - يغطى ويثلج عدة ساعات . يقدم بارداً كنوع من المشهيات .

## جمبرى بالكارى

المقادير :

¼ ك جمبرى مسلوق مقشر - ١ مقدار صلصة كارى - أرز مفلفل أو مسلوق .

الطريقة :

- ١ - يقطع الجمبرى إلى ٣ - ٤ قطع حسب حجمه .
- ٢ - يضاف لصلصة الكارى الساخنة ويقلب على نار هادئة لمدة ٢ - ٥ دقائق .
- ٣ - يقدم داخل حلقة من الأرز ( ينظر اللحم بالكارى ) .

## جمبرى بصلصة الطاطم Shrimp Creole

المقادير السابقة ويستبدل الكارى بصلصة الطاطم ويضاف مع الجمبرى واحدة من الفلفل الأخضر المفرى عند تسخينه فى الصلصة . ويعرف هذا الصنف باسم كرىول الجمبرى . Shrimp Creole

## جمبرى مقلى

- ١ - يغسل الجمبرى ويقشر ويغسل ثانية جيداً للتخلص من الرمل .
- ٢ - يغطى بالدقيق المتبل أو النقيطة أو البيض والبقساط ويحمر فى الزيت الساخن بسيطاً أو غزيراً ( ينظر تحمير السمك ) .

## جمبرى بالأرز والمكسرات

من أطباق الجمبرى الراقية الشهية :

المقادير :

¼ ك جمبرى مسلوق مقشر	¼ كوب ماء أو خلاصة ، ملح ، فلفل
أرز بالمكسرات :	٢ ملعقة كبيرة بندق مفرى غليظاً
١ كوب أرز	٢ ملعقة كبيرة لوز مفرى غليظاً
بصلة مفرية ناعماً	٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتى ( مغسول نظيف )
٣ ملعقة كبيرة زيت	ملعقة شاي قرفة ناعمة

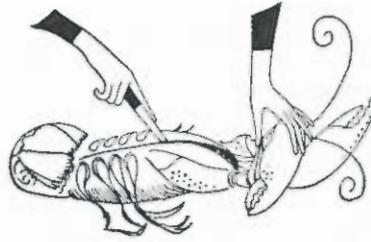
الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصق .
- ٢ - تشوح المكسرات والزبيب فى الزيت الساخن وترفع .

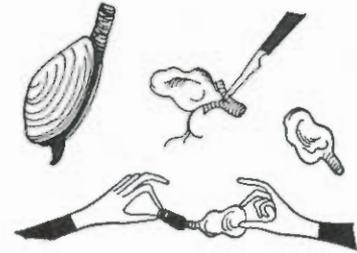
- ٣- تشوح البصلة في الزيت المتخلف ويضاف إليها الأرز والقرفة وتقلب لمدة ٣-٥ دقائق .
- ٤- يضاف الماء والملح والفلفل ويقلب الأرز ويغطى . يترك على النار حتى يبدأ الغليان .
- ٥- تهدأ الحرارة حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء .
- ٦- يحتفظ بجزء من المكسرات والجمبرى المسلوق للتجميل .
- ٧- يقطع باقى الجمبرى ويضاف مع المكسرات للأرز ويقلب بنجفة ويترك على النار الهادئة حوالى ٥ دقائق .
- ٨- يجمّل قاع قالب مستدير أو مستطيل بالجمبرى والمكسرات ويملأ القالب بالأرز بالخلطة . يضغط عليه خفيفاً حتى يتماسك ويساوى السطح .
- ٩- يقلب على طبق ويقدم ساخناً مع صلصة مناسبة كالصلصة البنية أو صلصة الطماطم .



الكابوريا



الاستاكوزا



الجندفلى

### الأسماك ذوات الأصداف ( الأخرى )

الكابوريا Crabs الإستاكوزا (من البحر الأحمر) وتعرف أيضاً باللوبستر (جراد البحر) Lobster ، ومن أنواعه اللانجوست Langouste ، وهى أعلى أنواع الأسماك الصدفية ، الجندفلى Clams ، الريتسا ذات الأشواك - أم الخلول Oysters أو كما تسمى بالفرنسية Mussels بلح البحر وغير ذلك .  
 بعض هذه الأنواع يؤكل نيئاً كما سبق الذكر .  
 جميع هذه الأنواع تغسل جيداً وتسلق في ماء مغلى وملح ، أو تشوى وهى حية في الفرن .