

طريقة تحضير فيليه السمك بالخرشوف

المقادير:

(5 اشخاص)

- 500 جرام قطع فيليه من السمك الأبيض (وقار هامور).
- 6 حبات من لب الأرض شوكي منظف.
- 3 ملاعق زيت زيتون.
- 2 حبة فلفل رومي مقطع حلقات.
- 500 جرام طماطم متوسطة الحجم مقطعة نصفين.
- مقدار بسيط من عيدان الروزماري.
- 4 ورقات لورا.
- باقة بقدونس وكسبرة خضراء وشبت طازجة.
- كوب من الماء.
- عصير ليمون خل 3 ملاعق. ملح وفلفل وبهار وكمون.

طريقة التحضير:

في وعاء عميق ضعي قطع الفيليه بطريقة منتظمة، واسكبي عليها 3 ملاعق ليمون وملعقتين خل وملح وفلفل وبهار وتوابل حسب الرغبة.

في صينية فرن ضعي قطع الطماطم وبعض حلقات الفلفل وقلب الأرض شوكي، ثم تبلي بالملح والفلفل والبهار قليلا.

رصي قطع السمك الفيليه فوق الخضروات والأرض شوكي وباقة الأعشاب المفرية .

ضعي الزيت على الوجه وأضيفي الروزماري.

ضعي الصينية في فرن متوسط الحرارة نصف ساعة حتي ينضج الأرض شوكي.

قدمي الطبق ساخنا مع الأرز. وبالهناء والشفاء.