

طاجن السمك



المكونات

- غ فيليه سمك الهامور، المقطع إلى شرائح
- غ طحينة
- 1/2 2/1 كوب عصير الليمون، معصوراً طازجاً
- 3/4 4/3 أكواب ماء
- م ك زيت زيتون
- كبير بصل
- 1/2 2/1 كوب ماء
- مكعبات مرقة الخضار من ماجي®
- رشة فلفل أحمر حار
- رشة بودرة كمون

إعداد

1. يوضع فيليه السمك على صينية الخبز، ثم يُخبز في فرن محمى على حرارة 250 درجة مئوية لمدة 10-15 دقيقة أو حتى ينضج السمك (يُنَبَّل بالملح، البهار والقليل من زيت الزيتون). تُستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً.
2. في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون الحامض والماء في وعاء دائري ويُخفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً ثم يوضع جانباً.
3. يُسخن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم، يُقلى البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللون الأصفر الذهبي، ثم تُسكب كمية الماء الإضافية. تُترك القدر على نار خفيفة حتى يغلي الماء ويتبخّر بالكامل تقريباً.
4. تُضاف الطحينة المجهّزة مسبقاً ومكعباً مرقة الخضار ماجي. يُطهى المزيج على نار متوسطة ويُحرّك باستمرار حتى يغلي. يترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق ثم تُرفع القدر عن النار.
5. يوضع فيليه السمك المطبوخ في طبق كبير، تُسكب الصلصة عليه ويُقدّم مع الأرز الأبيض.

35 الدقائق

أشخاص 6

17.3 غ	Carbohydrates
487.55 كيلو سعرة حرارية	Energy
30.98 غ	Fats
26.5 غ	Fiber
38.47 غ	Protein
87.4 غ	Saturated Fats
102.73 مغ	Sodium
83.1 غ	Sugars