

سمكة حرة بالطحينة



13 نوفمبر 2018 - 00:57

المقادير

- السمك : 2 كيلو (سمكة كبيرة)
- الثوم : رأس (مقشر ومهروس)
- الطحينية : كوب
- الشطة : ملعقة صغيرة (مطحونة)
- صنوبر : كوب
- البقدونس : نصف كوب (مفروم)
- عصير الليمون : كوب
- ملح : ملعقتان صغيرتان
- الكزبرة : 5 ملاعق صغيرة (مطحونة)
- زيت الزيتون : ربع كوب
- الماء : ربع كوب

طريقة التحضير

1. اغسلي السمكة جيدا بالخل والملح والماء و اتركها لتجف.
2. اصنعي بالسكين فتحات على ظهر السمكة.

3. افركي السمكة بملعقة من زيت الزيتون وقليل من عصير الليمون كما يمكنك وضع شرائح من الليمون بالفتحات التي صنعتها بالسكين.
4. ضعي السمكة في طبق الفرن واشويها بالفرن على حرارة 300 لمدة نصف ساعة.
5. إقلي الصنوبر بزيت الزيتون على حرارة متوسطة حتى يتحمر قليلاً.
6. خذي نصف كمية الصنوبر وديها بالهاون.
7. في قدر على نار متوسطة اخلطي الثوم وعصير الليمون والشطة المطحونة والطحينة والملح والكزبرة مع الماء حتى تتكون لديك صلصة أو صوص متوسط السماكة.
8. خففي النار ثم أضيفي الصنوبر المدقوق واتركي المزيج على نار منخفضة لمدة 20 دقيقة.
9. أخرجي السمكة من الفرن ووزعي كمية الطحينة حسب الرغبة وباقي كمية الصنوبر الحب والبقدونس و قدميها ساخنة.