

سمك فيليه بالكاري والكريمة



28 يونيو 2021 - 15:49

المقادير

- فيليه السمك : 1 كيلو
- الفلفل الأحمر : كوب (مقطع مكعبات)
- الفلفل الأصفر : كوب (مقطع مكعبات)
- الفلفل الأخضر : كوب (مقطع مكعبات)
- الثوم : 3 فصوص (مهروس)
- كريمة الطبخ : كوب
- الزبدة : نصف كوب
- الكاري : ملعقة كبيرة
- القرفة : عود
- فلفل أسود : ملعقة صغيرة
- ملح : ملعقة صغيرة
- بقدونس : نصف كوب (للتزيين)

طريقة التحضير

1. في مقلاة عميقة على النار، قومي بتسخين نصف مقدار الزبدة وقومي بقلي الفلفل الملون قليلاً ثم أضيفي الثوم المهروس، الكاري، عود القرفة والملح ويحرك قليلاً.
2. أضيفي كوب الكريمة على المقلاة وقومي بالتقليب، اتركي المزيج على نار هادئة مدة 10 دقائق ليغلي.
3. في مقلاة أخرى على النار، ضعي النصف الآخر من الزبدة، عندما يسخن، قومي بقلي شرائح السمك على الجهتين، رشّي عليها ملح وفلفل ثم ارفعي شرائح السمك

على مقلاة مزيج الكريمة.

4. اتركي السمك بالكريمة على نار هادئة مدة 5 دقائق ثم ارفعيه من الموقد.

5. ضعي السمك في طبق التقديم مع صلصة الكريمة، يمكنك تزيينه بأوراق البقدونس ثم قدميه ساخناً.