

شرائح السمك المقلية

صيادية السمك

طاجن القمرون (قريدس)

القريدس المسلوق

أقراص السمك بالكعك

أرنبية السمك

سمك السردين المحمر

سمكة حرة طرابلسية

السمك المشوي

سمكة حرة بالثوم والكزبرة



أرنبية السمك

FISH WITH SESAME PASTE

POISSONS AU TAHINA



- ١ كلغ من السمك المشوي او المقلي
٣ أكواب من الطحينة
١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً
ناعماً
١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى
نصف كلغ من يوسف أفندي، معصور
ومصفى
نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور
ومصفى
نصف كلغ من ليمون أبو صفير، معصور
ومصفى
ملعقة شاي من رب الرمان
نصف كوب من الزيت النباتي
ربع كوب من الصنوبر المقلي
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
ملعقة طعام من الخل
ملعقة طعام من زيت الزيتون

طبق رئيسي من الأطباق اللبنانية المعروفة، لذيذ
الطعم وغني بالفيتامينات.



أرنبية السمك

ضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واطيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدرج. حركي باستمرار حتى يتجانس الزيغ. اضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً. اقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. اضيفيه الى مزيغ الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيغ. قدمي الطبق مزيناً بالسمك المشوي والصنوبر المقلي ورشة من القرفة والى جانبه الأرز المفلفل.



سمك السردين المحمر

١ كلغ من سمك السردين الصغير، منظف
ومغسول جيداً
شرائح من الليمون الحامض
كوب من الزيت النباتي
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

FRIED SARDINES

**SARDINES
DORÉES**



طبق بسيط وسهل التحضير من سمك السردين
الصغير المحمر الشهوي.



سمك السردين المحمر

افركي سمك السردين بالملح.
اتركي السمك جانبا لمدة ١٠ دقائق حتى
يمتص الملح جيدا.
اقلي السمك مغمورا بالزيت الساخن.
ارفعيه جانبا ورتبيه في طبق.
قدميه ساخنا والى جانبه البطاطا
المقلية وشرائح الليمون الحامض
والطرطور او الخبز المقلي بزيت السمك.



سمكة حرّة طرابلسية

FISH WITH BELL PEPPER SAUCE

POISSONS PIQUANTS TRIPOLITAINS



١ كلغ من السمك المقلي او المشوي، مزال
حسكه ومقطع الى شرائح

كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً

كوب من الفليفلة الخضراء المفرومة فرماً
ناعماً

نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة
فرماً ناعماً

نصف كوب من اللوز والصنوبر والفسق
الحلبي المطحون

٣ أكواب من الطرطور

نصف كوب من زيت الزيتون

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة

رشة من الفلفل الحلو المطحون (بابريكا)

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر

الحريف المطحون (التشيلي)

نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون

نصف ملعقة شاي من الملح

طبق شهير من شمالي لبنان، مكون من السمك
والطرطور والفلفل وانواع عديدة من الخضار.



سمكة حرّة طرابلسية

إقلي البصل والفليفلة والكزبرة الخضراء
بالزيت الساخن الى أن يذبل المزيج.
أضيفي التوابل والملح وقلبي المزيج ثم
أضيفي النقولات المطحونة واخلطيه
جيداً.

إسكبي الطرطور فوق المزيج واتركيه على
نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى
يتكثف وتظهر نقاط الزيت على سطحه.
إسكبي المزيج في طبق التقديم وزينيه
بشرائح السمك والحامض والصنوبر
المقلي والقليل من البقدونس المفرومة.



السّمك المشوي

سمكة كبيرة من اللّقس (وزن ٢ كلغ).

منظفة ومغسولة

نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت

الزيتون

شرائح من الليمون الحامض مع قشرها

عود من الكراث، مفروم

عودان من الكرفس، مفرومان

رشة من الكمون

ملعقتا طعام من الملح (حسب الرغبة)

رشة من الفلفل الابيض المطحون

GRILLED FISH

**POISSON FARCI
GRILLÉ**



سمك مشوي لذيذ.

٤

٣٥

٦٠

السّمك المشوي

ارفعي الكرفس والكراث والليمون من داخل السمكة وقدميها مع الطرطور او صلصة الطحينة الحرة التي تحضر كما يلي:

امزجي كوب من الطحينة مع كوب من الماء وكوب من عصير الليمون الحامض وحركي جيداً. ضعي بصلة متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً في قدر واقلبيها بقليل من الزيت النباتي على حرارة معتدلة، ثم أضيفي إليها ٥ فصوص من الثوم المهروس وملعقة شاي من الكزبرة اليابسة وقلبيها مدة دقيقة.

أضيفي نصف كوب من الجوز المدقوق ومزيج الطحينة وحركي لمدة ٥-١٠ دقائق.

عند الغليان اضيفي نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف وتابعي الطهي على نار خفيفة حتى يتكثف المزيج قليلاً وتظهر نقاط صغيرة من زيت الطحينة على سطحه.



افركي السمكة من الداخل والخارج بالملح والفلفل والكمون. اخلطي الكراث مع الكرفس وشرائح الليمون الحامض ثم احشي السمكة بهذا المزيج. رشّي نصف كمية الزيت على ورقة من الألومنيوم. ضعي السمكة فوقها ثم رشّي عليها ما تبقى من الزيت لفيها بورق الالومينيم من جميع الجهات. صبي قليلاً من الماء في صينية الفرن وضعي السمكة فيها وادخليها الى فرن معتدل الحرارة (١٨٠-٢٠٠ درجة مئوية) مدة ساعة او حتى تنضج.

سمكة حرة بالثوم والكزبرة

سمكة كبيرة وزنها ٢ كلغ، منظفة
ربع كوب من الزيت النباتي (لقلي البصل)
نصف كوب من البصل المقشر والمفروم
فرماً ناعماً
كوزان من الثوم، مقشران ومقطعان الى
شرائح
٥ حزم من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً
ناعماً (حوالي ٧ أكواب)
ثلاثة أرباع كوب من عصير الليمون
الحامض
نصف كوب من الصنوبر المقلي
ملعقة طعام من الخل
رشة من الكزبرة اليابسة
رشة من الفلفل الاحمر الحريف المطحون
والكمون
ملح (حسب الرغبة)

LEBANESE GARLIC FISH

POISSON À L'AIL ET À LA CORIANDRE



طبق مميز من السمك بالثوم والكزبرة.

٥

٣

٣٥

سمكة حرمة بالثوم والكزبرة

ادعي السمكة جيداً بالملح. إقليها مغمورة
بالزيت الساخن على حرارة متوسطة في
البدء ثم هادئة حتى تنضج.
ارفعيها واتركيها حتى تبرد ثم إنزعي
الحسك عنها وقطعي لحمها الى قطع
متوسطة أو صغيرة (حسب الرغبة).
ضعي ربع كوب من الزيت في قدر واقلي
البصل المفروم حتى يزهر.
أضيفي الثوم والكزبرة اليابسة والفلفل
الحريف والكمون والملح وقلبي المزيج
قليلاً.
أضيفي عصير الليمون الحامض والخل
وقلياً من الماء واتركي المزيج حتى يتبخر
السائل. اضيفي نصف كمية لحم السمكة ثم
أضيفي الكزبرة الخضراء وقلبيهما لمدة
دقيقة حتى يتجانس المزيج ثم ارفعيه عن
النار.
ضعي المزيج في طبق التقديم وزيني



شرائح السمك المقلية

٢ كلغ من السمك الابيض،
منظف ومقطع الى شرائح
كمية من الزيت النباتي
نصف ملعقة طعام من الملح
ملعقتا طعام من الطحين (حسب الرغبة)
شرائح من الليمون الحامض، مقشرة
ومنزوعة بذورها

FRIED FISH
FILETS DE
POISSONS FRITS



طبق لذيذ مفضل لدى الجميع من السمك المتبل
بالمح والفلفل وشرائح الليمون الحامض.



شرائح السمك المقلية

افركي شرائح السمك بالملح من الجهتين
ثم اتركها في الثلاجة (البراد) لمدة ٣٠
دقيقة.

غمسي شرائح السمك بالطحين ثم اقليها
مغمورة بالزيت الساخن وقلبيها بحذر
حتى تحمر من الجهتين. ارفعيها من
الزيت وجففيها على ورق ماص.

قدمي شرائح السمك ساخنة ومزينة
بالبقدونس وبشرائح الليمون والى
جانبها الخبز المقلي والطرطور.



صيادية السمك

سمكة من اللقس (اكلغ)، **منظفة** ثم
مشوية او مقلية (حسب الرغبة) من دون
راسها (ولكن مع الاحتفاظ به)
كوب ونصف من الزيت النباتي للقلي
٧ **بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً
خشناً**

كوبان من الأرز الطويل المغسول والمصفي
٥ أكواب من الماء (لسلق الرأس)
نصف كوب من **الصنوبر المحمص**
ملعقتا شاي من الملح
ملعقة طعام من عصير الحامض
رشة من الفلفل الأبيض والكمون

**LEBANESE FISH
AND RICE**

POISSON AU RIZ



طبق من السمك مع الأرز والتوابل والبصل والصنوبر
المحمص.



صيادية السمك

حمي الزيت في قدر عميقة واقلي راس السمكة حتى يصبح ذهبي اللون ثم ارفعيه من الزيت.

اقلي البصل في قدر بنصف كوب من الزيت (الذي قليت فيه الرأس) حتى يحمر لونه (مائل الى الفاتح).

اضيفي رأس السمكة والملح والكمون والفلفل واغمري المزيج بالماء. اتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان ثم خففي النار الى معتدلة وتابعي الطهي لمدة ٣٠ دقيقة. تخلصي من رأس السمكة ثم صفي المرق. اضيفي إليها الأرز والحامض واطهيها على حرارة معتدلة حتى الغليان.

خففي النار واطهي لمدة ٢٠ دقيقة او حتى ينضج الارز. ضعي المزيج في طبق التقديم. انزعي الحسك من السمكة وزيني الأرز بلحمها و بالصنوبر.

قدميه ساخناً والى جانبه السلطات أو صلصة الطحينة الحرة.



طاجين الجمبري [قريدس]

MOROCCAN PRAWNS

TAJINE DE CREVETTES



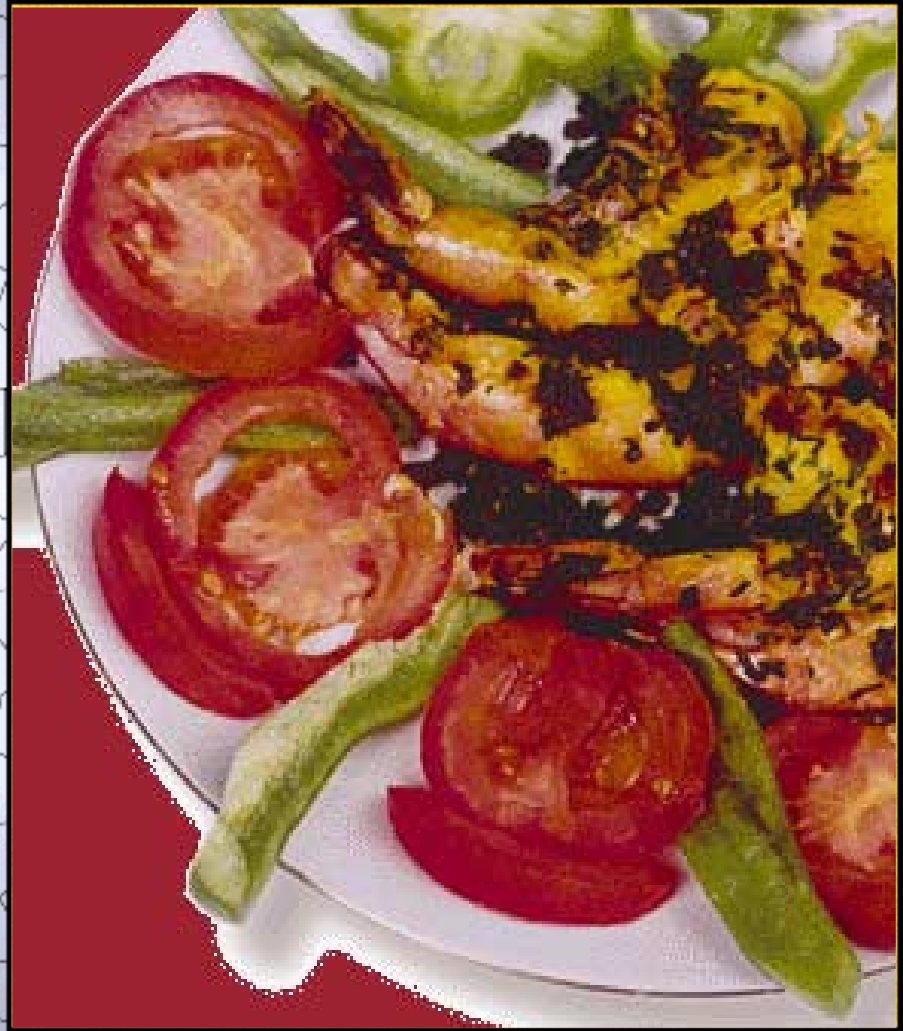
١ كغ من الجمبري (القريدس)، **منظف**
حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع
رشة ملح
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقة شاي من الكمون المطحون
ملعقة شاي من الملح
ربع ملعقة شاي من الفلفل الاحمر الحريف
المطحون
ملعقة طعام من الفلفل الأحمر الحلو
المطحون

طبق من الجمبري (قريدس) محضر على الطريقة
المغربية.



طاجن الجمبري [قريدسر]

نوبي الزبدة في قدرعلى نار هادئة ثم
قلبي فيها الثوم والبقدونس مع الفلفل
الأحمر الحريف والحلو والكمون والملح
لمدة دقيقة واحدة.
أضيفي الجمبري وحركي جيداً .
قلبي لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة.
قدميه مزيناً بالفليفلة الخضراء الحلوة
وشرائح الليمون الحامض.



الجمبري المسلوق [القريدس]

١ كغ من الجمبري، منطف
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ليتران من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

BOILED PRAWNS CREVETTES CUITES



طريقة سهلة لتحضير القريدس وتقديمه مع مختلف
الاطباق.



الجمبري المسلوقة [القريدس]

ذوبي الملح في الماء واتركيه على نار معتدلة حتى الغليان. اضيفي الجمبري واغلي على نار معتدلة لمدة ٤ دقائق. اضيفي الحامض واغلي لمدة دقيقة أخرى.
قدمي الجمبري مع السلطات او الاطباق او الصلصات المتنوعة.



اقراص السمك بالذئك

٧٥٠ غ من السمك، منظف ومقطع الى
شرائح بحجم ٢ x ٥ سنتم
نصف كوب من الحليب
ملعقتا شاي من الكزبرة الخضراء
المفرومة فرماً ناعماً
بيضة مخفوقة مع رشة من الفلفل الأبيض
المطحون
ملعقة شاي من بشر قشر الليمون
الحامض
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
زيت للقلي
نصف كوب من الطحين
نصف كوب من الكعك المطحون

GROUND FISH

FILETS DE POISSONS PANÉS



طبق شهي مكون من السمك والكعك المدقوق مرغوب
من قبل الصغار والكبار.



اقراص السمك بالكعك

اخلطي في وعاء صغير الكعك المدقوق مع الكزبرة والملح وقشر الليمون الحامض.

غمسي كل شريحة من السمك في الحليب ثم في الطحين ثم في البيض وأخيراً في مزيج الكعك المدقوق.

رتبي الشرائح في طبق ثم غلفي الطبق بالنايلون وضعيه في الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة.

سخني الزيت في مقلاة كبيرة وعميقة واقلي فيه الشرائح على دفعات لمدة ٢ الى ٣ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون. ارفعي الشرائح بواسطة ملعقة المثقب وجففيها على ورق ماص.

قدميها ساخنة مزينة بالبقدونس وشرائح الحامض.

