

طاجين سمك مغربي

Posted on 2018 ,28 أغسطس



Category: [اطباق رئيسية](#)

بواسطة: هبة محمد

طاجين الحوت أو السمك المغربي من أشهى تلك الطواجن وهو طبق شهي يُطهى في الفرن عادةً ويصنع وعاء الطاجين من الفخار الذي يساعد على توزيع الحرارة بشكل متساوٍ ولكن يمكن طهي هذا الطبق في أي وعاء يتحمل الحرارة.

المقادير

- كيلو فيلية سمك هامور
- ٢. ونصف كاس طحينة
- كاس ماء
- ربع كاس زيت زيتون
- ٢. ملعقة زيت زيتون للتبيل السمك
- ربع كاس عصير ليمون
- ملح
- فلفل
- ٢. ملعقة كبيرة كمون

- ٢. ملعقة صغيرة كزبرة يابسة مطحونة
- باقة كزبرة مفرومة فرم ناعم ومغسولة
- صنوبر للزينة
- ٢. ملعقة كبيرة زبدة
- ٥. بصلات كبيرة مفرومة فرم ناعم
- ٥. فصوص ثوم مهروسة

طريقة التحضير

1. يتبل سمك الفيلية بالملح والفلفل وملعقة واحدة من الكمون وملعقة من الكزبرة اليابسة وزيت الزيتون.
 2. توضع في الفرن المحمي على درجة حرارة متوسطة مسبقا وتشوح على الجانبين حتى نحصل على لون ذهبي.
 3. في هذه الاثناء نحضر وعاء ونخلط الطحينة بالماء والليمون والملح والكزبرة اليابسة والكمون نخلطهم خلطا جيدا حتى نحصل على صوص رخو قليلا
 4. إذا كان سمكا نوعا ما يمكن إضافة زيادة من الماء.
 5. في مقلاة على النار متوسط نضع زيت الزيتون ونشوح البصل حتى يدبل فقط و لا يجب ان يغمر لونه.
 6. نضيف الثوم ونشوحه ايضا.
 7. يضاف خليط البصل والثوم والزيت الى خليط الطحينة ويخلطوا سويا ويضعوا على نار متوسطة حتى تبدأ الفقاعات بالظهور فيطفئ عليه ويرفع من النار
 8. في مقلاة نضع الزبدة ونشوح الصنوبر قليلا حتى يشقر ثم يرفع من على النار.
 9. في بايركس التقديم الذي يتحمل الحرارة ترص قطع السمك ويسكب الصوص فوقها حتى يغمر السمك.
 10. تغطى بورق الالمنيوم وتوضع في الفرن لمدة ١٠ دقائق.
 11. ترفع من الفرن وتزين بالكزبرة الخضراء و الصنوبر وتقدم.
- .وبصحة وعافية.