

طريقة تحضير وجبة الريس اليمني

Posted on 2017 , 11 نوفمبر



Category: [المطبخ اليمني](#)

(بواسطة :المحيط (نوال الوصابي

الريس، هي اكلة شعبية يمنية مكونة من شرائح السمك المسلوق، يفتت ويطبخ بطريقة سهلة وسريعة ولذيذة، إليك طريقة تحضيرها لتقديمها على سفرة العائلة

مقادير الريس

- سمك قطع مسلوق
- بصل مقطع مكعبات
- فلفل اخضر حار
 - فلفل رومي
 - فصين ثوم
 - كزبرة خضراء

تحضير السمك المسلوق

... يسلق السمك.. ثم تصفي منه الماء بعد السلق ..و ينضف جيدا منه الشوك والجلد وتأخذي اللحم الابيض فقط .
ثم نقوم بفرم السمك المسلوق جيدا .. ويوضع على جنب

طريقة تحضير الريس

- يوضع التيفال على النار ويقطع الخضار مع بعض تم نضيف قليلا من الزيت مع تحريكها على النار الى ان تصير ناضجة .
بعد ذلك تضاف كمية السمك المسلوق المصفى سابقا , وتحرك جميع المكونات مع بعض .. بإضافة البهارات الاتية
 - الكمون
 - الفلفل
 - الملح
 - الكاري
- ويحركوا جيدا دون اضافة الماء ... ويوضع على درجة حرارة ضعيفة لكي يستوي جيدا .. وقومي بتحريكه كل دقيقتين .. لمدة 7 دقائق كافية .
ويقدم مع الأرز الابيض .. او مع العيش والسلطة •