

طريقة عمل مارو الحوت

Posted on 2019 ,30 مايو



Category: [اطباق رئيسية](#)

: بواسطة

مارو الحوت من أشهر الوجبات الشعبية في المطبخ الموريتاني. إليك طريقة عمل مارو الحوت ومكوناته

مكونات مارو الحوت

- سمك هامور.
- بصل اخضر.
- أرز.
- يقدونس.
- جزر يماني.
- ملفوف.
- قرع.

- بصل.
- باذنجان.
- فلفل حار.
- فلفل ناشف.
- ثوم.
- جزر عادي.
- تمر هندي.
- ملح.
- معجون طماطم.
- بهارات.

طريقة مارو الحوت

1. ننظف السمك ونقطعه شرائح دائرية متوسطة الحجم، ثم نقطع البصل الأخضر ونطحنه مع البهارات والثوم والفلفل الحار والبقدونس.
2. نصنع ثقوب في السمك ونحشيها بخليط البصل الأخضر، ثم نقلي السمك في الزيت ليصبح ذهبي اللون.
3. نقطع الخضروات قطع كبيرة، ونقطع البصل والثوم ناعما ثم نرفعهم على النار مع الزيت حتى يذبلوا ونضيف لهم الخضروات ونقلب، ثم نغطي القدر مع وجود فتحة صغيرة لخروج البخار حتى ينضج الخضار ثم نضيف السمك.
4. ننزع الخضار من القدر مع اضافة المرق له، ونضع السمك على جنب.
5. نسوي الارز على بخار نصف استواء، ونضيف معجون الطماطم والبهارات إلى المرق وعليهم الارز وننتظر حتى ينضج.
6. نضيف التمر الى الخضار.
7. بعد نضوج الأرز نسكبه في طبق تقديم وفوقه الخضار والسمك والمرق.