

# طريقة مطفاية سمك عدنية على أصولها

نوفمبر 2, 2017



Categories: [اطباق رئيسية](#), [المطبخ اليمني](#)

بواسطة: المحيط

مطفاية سمك عدنية وصفة من الأكلات اليمنية الشهيرة المغذية ، مطفاية السمك تتكون من شرائح سمك مقلية مع البطاطا، البصل، الثوم، الكمون والمزيج الحار ( البسباس العدني)، مطفاية سمك وجبة متكاملة وشهية يناسب تقديمها مع طبق لذيذ من الأرز.

**مدة التحضير:**

مدة الطبخ: 10 دقائق

الوقت الاجمالي: 10 دقائق

## : المقادير

- مكونات منقوع السمك
- كغ من السمك، مقسمة لشرائح ثخينة 1
- عصير ليمون، لقطعة واحدة فقط
- رشة ملح
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون 1
- ملعقة كبيرة من مزيج الفلفل العدني 3
- مكونات الصوص
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي 4
- بطاطس متوسطة، مقطعة لأصابع متوسطة 2
- بصلة متوسطة، مقطعة لشرائح رقيقة 2
- فص ثوم، مهروس 3
- ملعقة كبيرة من الكزبرة، مفرومة 2
- فليفلة خضراء صغيرة 3
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون 1
- ملعقة صغيرة من بودرة الكاري 1
- ملعقة كبيرة من رب البندورة 1
- حبة طماطم متوسطة، مفرومة 3
- مكعب من مرقة الدجاج 1
- نصف كوب من المزيج الحار ( بيسباس عدن )
- ونصف كوب ماء 1

## : طريقة التحضير

- اخلطي كل من السمك، عصير الليمون، الملح، الكمون، والمزيج الحار، واتركهم لـ 10 دقائق
- سخني الزيت في مقلاة كبيرة، اقلي السمك من الجانبين لنحو 6 دقائق او حتى ينضج السمك، أخرجهم واتركهم جانباً
- في نفس الزيت، ضعي البطاطا، واطبخيهم لـ 5 دقائق، ثم أضيفي البصل والثوم، حركيهم لـ 3 دقائق، ثم ضعي الكزبرة، الفليفلة الخضراء، الكاري، رب البندورة، البندورة، مرقة الدجاج، البيسباس، والماء، حركيهم ليغلوا
- اتركهم فوق نار هادئة لحوالي 10 دقائق، أو حتى تنضج البطاطا

- أضيفي السمك المقلي، حركيهم بلطف، وقدميهم مع طبق من الأرز.