

شوربة السمك مع البرتقال



المقادير: (الكمية كافية: 6 أشخاص)

- كيلو من سمك القيد المنطاف
- 5 أكواب مياه معدنية
- 4 حبات برتقال، أو ليمونتا حامض
- ملعقتان من زيت الزيتون
- 5 حبات ثوم بقشره
- بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً
- حبة بندورة مقشرة ومنزوعة البذر ومفرومة
- 4 حبات بطاطا مقطعة حلقات
- ملعقة من الفلفل الحلو
- ملح وبهار أسود

طريقة التحضير:

- 1- تخلّص من العظم داخل السمكة وقطّاع كلّ قطعة فيليه إلى ثلاث قطع، مع الاحتفاظ بالجلد والعظم، ضع الفيليه في طبق وأنثر فوقه الملح وأتركه حتى يبرد. ضع مخلفات السمك في وعاء مع الماء وقشرة البرتقال، اتركهم حتى يغلوا، ضع غطاء فوقهم واركهم لمدة 30 دقيقة.
- 2- حمّ الزيت في وعاء كبير على نارٍ عالية، إهرس الثوم بواسطة السكين واقلّهم حتى يتغيّر لونها قليلاً. ارفعهم من الزيت وأخفض النار، اقلي البصل حتى يذبل وأضف البندور.
- 3- أضف مرقّة السمك واركهم يغلوا ومن ثمّ أضف البطاطا واركهم حتى يغلوا لمدة خمس دقائق.
- 4- أضف قطع الدجاج إلى الشوربة لبعض الوقت دون أن تغلي، اتركهم لمدة 15 دقيقة وبعدها أضف عصير البرتقال والليمون الحامض إذا كنت تستعمله، الفلفل الحلو والملح والبهار. قدّم الشوربة بكاسة مع تزيينها بالقليل من البقدونس.