

تاكو السمك مع اللوبية



المقادير - للسمك: 3 قطع من سمك الهامور، فيليه متزوج الجلد والعظم $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون 1 ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً $\frac{1}{2}$ 1 ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً 2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون 2 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة ملح وفلفل 2 كوب من الفلفل الألوان، شرائح طولية 3 شرائح تورتيا كزبرة خضراء مفرومة للتزيين - لللوبية 1 كوب من اللوبية المسلوقة 3 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة ملح وفلفل الطريقة: -
يغسل السمك جيداً ويجفف. - يسخن سطح شواية على نار متوسطة، ويدهن بقليل من الزيت الزيتون. - يخلط المقدار المتبقى من الزيت مع البصل والثوم، الكمون والكزبرة في وعاء عميق مع التقليب جيداً ويتبيل بالملح والفلفل. - يتبل السمك بجزء من خليط التتبيلة، ثم يوضع على سطح الشواية، ويترك 7 دقائق لكل جانب حتى تمام النضج مع التقليب بحذر. - يوضع الفلفل في وعاء عميق ويتبيل بالجزء المتبقى من خليط التتبيلة، ثم يوضع على سطح الشواية بجانب السمك مع التقليب من حين إلى آخر. - توضع شرائح التورتيا على سطح الشواية لمدة ثوانٍ لكل جانب حتى تلين مع التقليب، ثم ترفع وتوضع في طبق التقديم. - توضع قطعة سمك فوق شريحة التورتيا، وتوزع فوقها كمية مناسبة من خليط الفلفل، ثم تطوى على شكل نصف دائرة. - تكرر الخطوة مع باقي مقدار التورتيا والسمك. - يزين تاكو السمك بقليل من الكزبرة

الخضراء المفرومة. لللوبيااء: -
يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، تضاف
اللوبياء وعصير الليمون مع التقليل. -
تبلي بالكمون، الكزبرة والملح والفلفل،
وتترك لمدة 5 دقائق حتى تسخن مع التقليل من حين إلى آخر. -
تقدم إلى جانب تاكو
السمك.