السردين بالأعشاب وزيت الزيتون



المقادير:

- سردين طازج
- خل
- أعشاب عطرية (بقدونس، كزبرة خضراء، شبت، ريحان)
- حلقات من الليمون، زيت زيتون مذاب فيه ثوم مبشور ناعماً
- ربع كوب متوسط عصير ليمون
- ملح وفلفل وكمون صحيح

الطريقة:

- يُباع السمك سواء لدى سوق السمك أو السوبرماركت منظفاً ومنزوع القشور الصدفية ومشقوق البطن، فقط يغسل بالماء والخل جيداً ويفرك بالملح، ثمّ يشطف مع مراعاة ألا يتقطع نسيجه، يحشى القلب بالأعشاب العطرية والزيت بنكهة الثوم وعصير الليمون وحلقات البصل.

- كذلك يشق من الظهر والسطح الخارجي بسكين حادة وتحشى هذه الشقوق بالأعشاب العطرية وينثر خليط زيت الزيتون بنكهة الثوم، كما تغرس حلقات الليمون داخل الشقوق.

يوضع السردين في صينية فرن ويسكب عليه مزيد من الزيت بنكهة الثوم ويوضع في فرن متوسط الحرارة 375 درجة فهرنهايت حتى ينضج، يقدم بعد تجميله بحلقات الليمون والريحان الطازج.