شوربة السمك مع البرتقال



المقادير: (الكمية كافية: 6 أشخاص)

- كيلو من سمك القِدّ المنظّف
- 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

- ملعقتان من البقدونس الطازج المفروم للزينة

طريقة التحضير:

1- تخلّص من العظم داخل السمكة وقطّع 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 واتركهم لمدة 30 دقيقة.

2- حمّ الزيت في وعاء كبير على نارٍ عالية، إهرس الثوم بواسطة السكين واقليهم حتى يتغيّر لونهم قليلاً. ارفعهم من الزيت وأخفض النار، اقلي البصل حتى يذبل وأضف البندور.

3- أضف مرقة السمك واتركهم يغلوا ومن ثمّ أضف البطاطا واتركهم 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 الملح والبهار. قدّم الشوربة بكاسة مع تزيينها بالقليل من البقدونس.