

فيليه السمك المقلي مع الثوم والأعشاب



(المقادير تكفي ستة أفراد).

وقت التحضير: 15 دقيقة.

وقت الطهو: 20 دقيقة.

الصنف:

السمك، مخلياً من العظام (7 حبّات متوسطة الحجم) / كيلوغرام

الملح / نصف الملعقة الصغيرة

الليمون، مبشوراً / نصف الملعقة الصغيرة

الدقيق العادي / نصف الكوب

لخليط الثوم والأعشاب:

الثوم، مهروساً / 5 فصوص

الصعتر الجاف/ نصف الملعقة الصغيرة

البقدونس، مفروماً / ملعقة كبيرة

عصير الليمون الحامض/ 4 ملاعق كبيرة

الماء/ 3 ملاعق كبيرة

زيت غزير، لقلي السمك

للتقديم:

البطاطس، مٌغسلة (من دون تقشير)/ 15 حبات صغيرة الحجم

الزبدة/ ملعقتان كبيرتان

الملح/ نصف الملعقة الصغيرة

اللفل الأسود/ رشّة

البقدونس، مفروماً / ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تُتبّل شرائح السمك، بالملح وبشر الليمون، وتُغلّف كلّ منها بالدقيق.

2- تُخلط المكونات الآتية، في سلطانية صغيرة: الثوم والصعتر الجاف والبقدونس وعصير الليمون الحامض والماء، وتحفظ السلطانية في البرّاد لحين الاستخدام.

3- يُسخن الزيت في مقلاة، تُقلّى شرائح السمك حتى تصبح ذهبية اللون، ثمّ تُصفّى، وتُضاف ملعقتان صغيرتان من خليط الثوم، لكلّ شريحة.

للتقديم:

تُسلق حبّات البطاطس (من دون تقشير) على البخار، بعد أن تُنظف جيّداً، وذلك حتى تنضج، ثم تُترك جانباً لتبرد قليلاً، وتُقطّع كلّ حبة إلى نصفين.

تُسخن الزبدة في مقلاة واسعة، ثم تُضاف حبّات البطاطس وتُقلّب سريعاً، ويُنثر الملح والفلفل والبقدونس، ثم تُرفع من على النار.

* اقتراح الـ(شيف) للتقديم:

تُقدّم شرائح السمك المقلية، مع القليل من صلصة البندورة المطهوّة. وتُعدّ الصلصة عبر إضافة ملعقة كبيرة من البندورة المقشّرة والمفرومة إلى مقلاة، مع ملعقة صغيرة من صلصة البندورة ورشة سكر وملعقة صغيرة من خليط الثوم والأعشاب المحضّر سابقاً. تدع المكوّنات على نار هادئة لمدة 12 دقيقة.