

## طريقة عمل سمك الفيليه بالبارميزان



### وقت التحضير

40 دقيقة

### وقت الطهي

30 دقيقة

### عدد الافراد

6

.جربي من شملولة طريقة عمل سمك الفيليه بالبارميزان بنفسك في البيت.

### المقادير

- ٦ قطع سمك فيليه
- ٣ ليمونة كبيرة
- كوب جبنة بارميزان
- ملح
- فلفل
- فلفل
- كمون
- ٤ ملاعق ثوم مفروم

- ٢ ملعقة صغيرة بابريكا
- بقدونس مفروم

0

## خطوات التحضير

- 0 تتبل السمك بالثوم و الملح و الفلفل و الليمون و البابريكا و الكمو
- 0 ثم تترك نصف ساعة ثم تتضع فى صينية
- 0 ثم تضع عليها الجبنة البارميزان
- 0 ثم توضع فى الفرن لمدة نصف ساعة ثم تزين بالبقدونس وتقدم بالهنا والشفا.

## طريقة عمل الفليه بالبابريكا و المايونيز



### وقت التحضير

دقيقة 15

### وقت الطهي

دقيقة 10

### عدد الافراد

.جربي طريقة مختلفة ولذيذة في عمل سمك الفيليه بالبابريكا وصلصة المايونيز اللذيذة بجانب الأرز الأبيض

## المقادير

- كوب بقسماط مطحون 1 1/2
- ملعقة صغيرة ملح 1/2
- ملعقة صغيرة بابريكا 1/4
- ملعقة صغيرة زعتر مطحون 1/8
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون 1/2
- ملعقة صغيرة بقدونس مجفف 1
- كوب مستردة 1/3
- كوب مايونيز 1/3
- ملعقة كبيرة زيت 2
- قطع سمك فيليه 6

## خطوات التحضير

- في بولة متوسطة الحجم إخلطي البقسماط المطحون و الملح و البابريكا و الزعتر و الفلفل و البقدونس جيدا
- في بولة أخرة قومي بخلط المستردة و المايونيز جيدا
- سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة
- ضعي الفيليه في مزيج المستردة ثم ضعيه في مزيج البقسماط
- ضعي السمك في الزيت الساخن ليتحمر لمدة 4 دقائق لكل وجه ثم يقدم

## طريقة عمل سمك بلطي مشوي



### وقت التحضير

دقيقة 30

### وقت الطهي

دقيقة 30

### عدد الافراد

2

[السمك](#) من الأكلات المغذية والخفيفة، وهو غني بالكالسيوم والفسفور وأوميغا 3 الضرورية للجسم، ويمكن تقديمه مشوي أو مقلي مع الارز الأحمر أو البني

### المقادير

"تكفي شخصين"

- سمكة متوسطة بلطي 2
- حبة متوسطة طماطم مكعبات 1
- حبة متوسطة فلفل رومي مقطع 1
- "حبة فلفل حار مقطع" اختياري 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" ثوم مفروم 2
- نصف كوب عصير ليمون
- نصف كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ملح

- كمون
- بهارات سمك
- ردة للشوي

### **خليط بعد الشوي:**

- كوب ماء 2
- ربع كوب خل
- ملح
- كمون
- شطة

### **طريقة عمل سمك فيليه في الفرن**

#### **خطوات التحضير**

- نغسل السمك جيداً، وننظفه من الداخل ولكن دون إزالة قشر السمكة الحراشف.
- في بولة كبيرة، نخلط الطماطم والفلفل الرومي والفلفل الحار والكزبرة والخضراء والثوم وعصير الليمون، ونقليهم جيداً.
- نتبل خليط الطماطم بالملح والكمون و **بهارات السمك**، ونخلطهم مرة أخرى.
- نحشي السمك من عند البطن بالخليط، وندعه من الخارج.
- نترك السمك في التتبيلة لمدة نصف ساعة، ونضعه في الثلاجة.
- نسخن الفرن على درجة حرارة 140 مئوية.
- نخرج السمك من الثلاجة، ونتركه ليأخذ درجة حرارة الغرفة.
- في طبق واسع ومسطح نضع الردة، ونغمس فيها السمك من الجانبين لتغطيه بالكامل.
- نرص السمك على صاجة الفرن وهي ساخنة، ونتركها لمدة 5 - 7 دقائق، ثم نقلبها على الجانب الآخر.
- في الوقت ذاته .. في صينية كبيرة نضع الماء والخل والملح والكمون والشطة، ونخلطهم جيداً.

- نرفع السمك من على الصاجة، ونضعه في صينية الماء لمدة 3 - 5 دقائق، ثم نرفعه.
- نضع السمك المشوي في الطبق، ونقدمه ساخن مع [أرز السمك](#) وشرايح الليمون.
- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل السمك بديس الرمان في الفرن](#)**

### **سر نجاح السمك المشوي**

- يمكن عمل شقوق بطرف السكين في السمك في حال كان حجمه كبير لضمان نضجه بشكل جيد.
- يمكن استبدال الخل بعصير الليمون في خليط ما بعد الشوي.

### **فوائد السمك المشوي**

- يساعد السمك المشوي على تخفيف الشعور بالإكتئاب؛ لأنه يحتوي على "أوميغا 3".
- أكدت الدراسات أن تناول السمك خلال فترة الحمل يقي من خطر الولادة المبكرة وما تتبعها من مشاكل صحية.

### **السرعات الحرارية في السمك البلطي المشوي**

- يحتوي كل 100 جرام من السمك المشوي على 170 سعر حراري.

## طريقة عمل التونة في المنزل



### وقت التحضير

30 دقيقة

### وقت الطهي

30 دقيقة

### عدد الافراد

8

التونة من الأكلات التي تحتوي على عناصر غذائية كثيرة وكبيرة ، ونستطيع تحضيرها في المنزل والاحتفاظ حتى تقديمها ، ونستطيع تقديمها بنكهات مختلفة و تقديمها مع العديد من الوصفات

### المقادير

#### مقادير سلق التونة:

- كيلو ماكريل أو سمك تونة
- عود بصل أخضر 2
- عود كرفس 2
- حبة ليمون مقطعة شرائح 1
- ورق لاورا 3
- ملح
- ماء ساخن

## **مقادير حفظ التونة:**

- محلول ملحي (لتر ماء مع 2 ملعقة ملح)
- لتر زيت ذرة 3
- لتر زيت زيتون 1

## **: مقادير تنكيه التونة**

- فصوص ثوم
- فلفل أخضر وأحمر حار
- ليمون أضاليا
- أعواد زعتر
- أعواد كرفس
- أعواد كزبرة
- أعواد بقدونس
- أعواد شبت
- فلفل أسود حبوب
- فلفل أبيض
- ورق لاورا
- بذور كزبرة
- بذور بقدونس
- بذور كرفس
- بذور شبت
- بذور كمون

## **ساندويتش التونة بالمستردة**

### **خطوات التحضير**

- نحضر السمك وننظفه بالماء، ونقطع الذيل والرأس ثم ننظف البطن بشكل جيد
- نحضر وعاء كبير ونملؤه بالماء المغلي ونضعه على نار عالية ونضيف له الكرفس والبصل الأخضر وورق اللورا والليمون وملعقتين ملح

- نضيف السمك للوعاء وبعد الغليان نخفض النار ونتركه حتى ينضج
- نرفع السمك من ماء السلق ، لوعاء به ماء مثلج
- نقوم بإزالة الشوك والقشرة من السمك ثم نقلها لوعاء نظيف تمامًا وجاف
- نحضر برطمان حفظ التونة ، نضع فيه قرن فلفل وشرائح الليمون وفص ثوم وورق لورا والقليل من حبات الفلفل الأسود والأبيض وعود زعتر وعود كرفس ثم نضيف سمك التونة ثم نغمر الفراغات بزيت الزيتون ونغطي السمك به ، نغلق البرطمان ونحتفظ به في الثلاجة لحين الاستخدام
- **طريقة أخرى للحفظ والتنكيه :** نضع قرن فلفل وفصين ثوم وشرائح ليمون وكرفس في برطمان ثم نضيف سمك التونة وعلى الوجه حبوب الكزبرة والكرفس والملح والفلفل الأسود ونغمر السمك بزيت الذرة ثم نغلق البرطمان بشكل جيد
- **طريقة ثالثة للحفظ :** نحضر برطمان ونضع فيه شرائح الليمون وقرنين فلفل وفصين ثوم ورق لورا وأعواد شبت ثم نضيف السمك ونضيف على الوجه الملح وحبات الفلفل الأسود والأبيض والكمون والكزبرة ، ونغمر السمك بمحلول الملح ونضيف على الوجه زيت ثم نغلق البرطمان باحكام
- **طريقة رابعة للحفظ :** نحضر برطمان ونضع فيه السمك ثم قرنين فلفل والقليل من أعواد الكزبرة والبقدونس وفصين ثوم وملح ثم نملاً نصف البرطمان بمحلول ملحي و النصف الآخر بالزيت ونغلق باحكام
- **وصفة مشابهة: طريقة عمل ساندويتش تونة بالمايونيز**

### **سر نجاح تحضير التونة :**

- ننظف السمك بماء فقط لأننا سنقوم بسلقه بخليط سيزيل أي زفارة
- رفع السمك إلى ماء مثلج يجعل تنظيفه سهل وسريع
- هناك طرق عديدة للحفظ بمحلول مائي ولكن لا نستطيع الاحتفاظ بها مدة طويلة ، أو نحفظها بزيت الزيتون وهذه أفضل طريقة ، أو الحفظ في زيت ذرة وهذه ثاني أفضل طريقة بعد الحفظ بزيت الزيتون
- نستطيع تنكيه التونة بأي من المكونات المكتوبة مع الوصفة
- يجب أن يغطي المحلول الملحي والزيت السمك تمامًا

### **فوائد التونة :**

- تناول التونة يحمي الجسم من سرطان الكلى والبروستاتا والقولون

- التونة تحمي خلايا الجسم من التلف وتساعد على حمايتها
- تساعد التونة على زيادة الصحة الجنسية وتقوي من العظام

### **السعرات الحرارية في التونة:**

- كل 90 جرام من التونة المعلبة بالزيت تحتوي على 160 سعر حراري
- كل 90 جرام من التونة المعلبة بالمحلول الملحي تحتوي على 110 سعر حراري

## **خطوة بخطوة .. طريقة تخليل الفسيخ في المنزل**



### **وقت التحضير**

45 دقيقة

### **وقت الطهي**

0 دقيقة

### **عدد الافراد**

4

الفسيخ من [الأكلات المصرية](#) الشهيرة، وهو عبارة عن سمك بوري يتم تخليله بطريقة معينة، وهو من الأطباق الرئيسية في شم النسيم وعيد الفطر، ويقدم مع [الرنجة](#) والبصل الأخضر والليمون بالإضافة إلى [الخبز البلدي](#)

## المقادير

(يكفي 4 أفراد)

- كيلو ونصف سمك بوري (حجم كبير)
- كيلو إلاب ربع ملح خشن
- معلقة كبيرة شطة 1
- قطعة شاش نظيفة
- ورق مطبخ (مناديل)
- أكياس نايلون

## طريقة عمل التونة في المنزل

### خطوات التحضير

- نغسل السمك بالماء الجاري (تحت الحنفية) عدة مرات حتى يُصبح نظيفًا،  
وندخل الماء في الخياشيم حتى تصبح بيضاء اللون.
- نضع السمك في مصفاة مُبطنة بورق المطبخ، ويقرب على جوانبه عدة مرات  
لمدة ليلة كاملة، مع ضرورة تغطيته بالشاش
- نراعي تغيير ورق المطبخ كل 4 ساعات حتى نضمن جفاف السمك  
بشكل كامل.
- نمسك السمكة من ذيلها، ونضع منديل في الخياشيم، ونضغط على السمكة من  
الذيل باتجاه الرأس وعلى الرأس لضمان خروج أي سائل فيها
- نزيل المناديل من الخياشيم، ونعيدها في المصفاة مرة أخرى، ونغطيها  
بالشاش.
- بعد مرور 24 ساعة وضمان جفاف السمك تمامًا، نضغط على السمكة لتصبح  
طرية بعض الشيء.
- نضع الملح في بولة، ونضيف إليه الشطة، ونخلطه جيدًا
- نحشي خياشيم السمك بخليط الملح والشطة حتى تصبح الخياشيم مفتوحة من  
كمية الخليط.
- نفرّد أكياس النايلون على السطح ونرش عليهم مقدار معلقتين كبيرتين من  
خليط الملح والشطة، ونضع فوقه السمك

- إذا أردنا وضع سمكتين بكيس واحد، نرصه على الكيس عكس بعضهم "خلف خلاف"، بمعنى أن رأس السمكة الأولى بجوار ذيل السمكة الثانية.
- نرش باقي كمية خليط الملح فوق السمك، ونلف الكيس بإحكام.
- نضع كمية السمك الملفوفة في كيس آخر كبير، ونلغه جيداً مع ضرورة إخراج الهواء منها حتى لا يفسد.
- نضعه في كيس ثالث، ونلغه مرة أخرى حيث يصبح إجمالي الأكياس 6، ونلغه جيداً.
- نضعه في صينية أي إرتفاع، ويشترط أن يكون في مكان جاف وبعيد عن الشمس. (وظيفة الصينية حماية المكان من الماء التي ستسقط من السمك وقت التخليل).
- يراعى تقلبيه كل يوم على الأقل أو كلما تذكرت، ولمدة 15 يوم.
- بعد مرور هذه المدة .. نفتح الأكياس، ثم نزيل قشور السمك بالسكين.
- نفتح بطن السمكة، وننظفها من الداخل جيداً.
- نضعه في الطبق، ونوزع فوقه عصير الليمون الطازج والزيت.
- يقدم مع [الخبز البلدي](#) والبصل الأخضر و [الطحينة](#).
- **وصفة مشابهة: [بالصور .. طريقة خلي الرنجة لشم النسيم](#)**

### **سر نجاح طريقة تخليل الفسيخ في المنزل:**

- أن يكون السمك كبير وطازج.
- أن يوضع في مكان جاف تماماً ومُغلق عليه جيداً ومُفرغ من الهواء.

### **نصائح عن تخليل الفسيخ في المنزل:**

- يفضل أن تكون السمكة كبيرة، في هذه الوصفة الكيلو ونصف يكون على سمكتين.
- لا يجب تناول كميات كبيرة للحوامل ومرضى الضغط؛ لأنه يعمل على رفع الضغط بما قد يؤثر على صحة الجنين.

## طريقة عمل سردين مخلل في المنزل



### وقت التحضير

دقيقة 15

### وقت الطهي

دقيقة 0

### عدد الافراد

4

السردين المخلل من أهم أطباق شم النسيم على مائدة الأسرة المصرية ، تعرف على طريقة تحضيرها في منزلك بدون مواد حافظة وبطريقة صحية بدلاً من شرائها من الخارج

### المقادير

\*يكفي 10 أشخاص\*

- كيلو سردين بلدي طازج
- ونصف كوب كبير ملح خشن (500 جرام) 2
- ملعقة \*ملعقة طعام\* كبيرة كمون ( 25 جم) 2
- ملعقة \*ملعقة طعام\* كبيرة شطة (25 جم) 2
- كوب خل ( 25 مل ) 1/8
- كوب زيت زيتون ( 25 مل ) 1/8

**ملحوظة:** نستخدم نفس الكوب الكبير في تجهيز المقادير [خطوة بخطوة .. طريقة](#)  
[تخليل الفسيخ في المنزل](#)

## خطوات التحضير

- نحضر كيلو سردين بلدي طازج ونقوم بغسله وتنظيفه جيدًا
  - نضعه على مصفاه حتى نتخلص من المياه منه تمامًا ونقوم بتنشيفه بمناديل مطبخ
  - نحضر صينية ونفرد عليها ورق زبدة ثم نضع السردين على ورق الزبدة ونتركه في الشمس لمدة ساعتين (أو ندخله الفرن على درجة حرارة 50 درجة مئوية لمدة نصف ساعة )
  - نحضر إناء لتحضير الخلطة ، فنضع فيه الملح و الكمون و الشطة و الخل و زيت الزيتون نخلطهم معًا باليد أو ملعقة جيدًا
  - نحضر سمك السردين ونفتح الخياشيم ثم نحشيه بالخلطة
  - نحضر برطمان نظيف ونضع فيه كيس بلاستيك ثم نبدأ في رص سمك السردين في وضع أفقي (رأس السمك تجاه قاع البرطمان، وذيله تجاه فتحة البرطمان )
  - نفرغ الكيس البلاستيك أولًا ثم نغلقه ثم نغلق البرطمان جيدًا حتى نمنع الرطوبة
  - نترك البرطمان في مكان جيد التهوية لمدة 10 أيام ، ونقوم برجه كل يوم بدون فتحه
  - بعد 10 أيام نخرج السردين ونقوم بغسله من الخلطة بالماء جيدًا
  - نفتح السردين ونضع الخل والزيت والليمون عليه ليصبح جاهزًا للتقدم بجانب [البصل الأخضر](#) و [الخيز](#)
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل رنحة بالطحينة](#)**

## : سر نجاح السردين المخلل

- تفرغ الهواء من البرطمان والاحكام في غلفة حتى نمنع الرطوبة
- رج البرطمان السردين كل يوم أثناء التخليل

- وضع البرطمان في مكان جيد التهوية

### **: فائدة السردين المخلل**

- يساعد السردين على الوقاية من سرطان القولون و المستقيم
- يساعد السردين على الحفاظ على ضغط الدم وخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

### **: السعرات الحرارية في السردين المخلل**

- يحتوي السردين على 180 سعر حراري لكل 90 جرام

### **طريقة عمل سردين مقلي مقرمش**



#### **وقت التحضير**

10 دقيقة

#### **وقت الطهي**

20 دقيقة

#### **عدد الافراد**

5

سمك السردين من الأطعمة ذات القيمة الغذائية الكبيرة بسبب احتوائه على الكثير من المواد الغذائية المفيدة للجسم .

يمكن تحضير السردين بأكثر من طريقة ، تعرف اليوم على طريقة عمل السردين المقلي وتعرف على سر قمرشته

## المقادير

\*يكفي 5 أشخاص\*

- نصف كيلو سردين طازج
- ملعقة صغيرة \*ملعقة شاي\* ملح 1
- ملعقة صغيرة \*ملعقة شاي\* فلفل أسود 1
- ملعقة صغيرة \*ملعقة شاي\* بابريكا أو شطة (حسب الرغبة )
- ملعقة كبيرة \*ملعقة طعام\* زيت زيتون (45 مل ) 3
- ملعقة صغيرة \*ملعقة شاي\* كمون
- فص كبير ثوم مفروم 2
- ملعقة كبيرة \*ملعقة طعام\* عصير ليمون 2
- ملعقة كبيرة \*ملعقة طعام\* أوراق كزبرة 3
- ملعقة كبيرة \*ملعقة طعام\* ورق بقდونس 3
- ملعقة كبيرة \*ملعقة طعام\* ورق نعناع 3
- زيت للقلي
- كوب كبير دقيق أبيض (120 جرام ) 1

## طريقة عمل سردين مخلل في المنزل

### خطوات التحضير

- نحضر سمك السردين طازج نقوم بتنظيفه من القشور والأحشاء ونقطع الرأس والذيل
- نضع السمك في اناء به ماء وملح لمدة نصف ساعة حتى نتخلص من رائحته

- نحضر وعاء لتحضير التتبيلة ، نضع فيه ورق النعناع و ورق البقدونس و أوراق الكزبرة و زيت الزيتون والكمون و الثوم المفروم و عصير الليمون ، ثم نخلط المكونات جيدًا
- نقوم بحشو السمك بالتتبيلة من الداخل و تغطيته بها من الخارج
- نحضر اناء نضع بيه الدقيق الأبيض و البابريكا أو الشطة و الملح و الفلفل الأسود ، ثم نخلط المكونات جيدًا حتى يختلط الدقيق بالملح والفلفل والبابريكا
- نغطي السمك المتبل بالكامل من جميع الجوانب بخليط الدقيق
- نحضر مقلاه بها زيت للقلي ونضعها على نار عالية حتى يسخن الزيت ثم نضع السمك فيه لمدة دقيقتين على كل جهة ، ونخرجه عندما يصبح لونه ذهبيًا
- الان سمك السردين المقلي جاهز للتقديم مع [الطحينة](#)

## طريقة عمل سمك بوري مشوي صحي مقرمش



وقت التحضير

دقيقة 45

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

. **السمك** البوري من الوصفات المنتشرة و المفضلة للجميع ، والتي تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية يحضر السمك البوري بأكثر من طريقة ، تعرف معنا اليوم على طريقة السمك البوري المشوي ، وتعرف على سر قرمشته و تبييلته

## المقادير

\* تكفي 4 أشخاص \*

- سمكات بوري كبيرة 4
- ملعقة كبيرة \* ملعقة طعام \* كمون 1
- ملعقة صغيرة \* ملعقة شاي \* من كل من ( فلفل أسود - ملح - كزبرة ناعمة 1 - كركم )
- ملعقة كبيرة \* ملعقة طعام \* عصير ليمون 2
- فص ثوم مفروم 10
- حبة متوسطة طماطم مفروم 3
- حبة متوسطة بصل مفروم 2
- ربع كوب زيت ذرة (55 مل)
- كوب كبير كرفس 2
- كوب كبير كزبره مفرومه (320 جرام) 2
- كوب كبير دقيق أبيض (360 جرام) 3

## طريقة عمل سردين مقلي مقرمش

### خطوات التحضير

- نقوم أولاً بتنظيف السمك البوري : نحضر السمك نرشه بالقليل من الماء ، نضع السكين على السمكة من ناحية الذيل ونبدأ في الحركة إلى الرأس ، سنجد أنه من السهل إزله القشور بطريقة سهلة وسريعة
- نضع السكين بالقرب من ذيل السمكة ونحركها في اتجاه الرأس حتى نشق بطنها

- باستخدام الأصابع نفرغ بطن السمكة من الأحشاء والدماء المتجمدة ، عندما نشعر باللحم وعظام السمكة فقط نعلم من ذلك أنها نظيفة
- من الممكن قطع الرأس والذيل أو تركهم إذا أردنا
- بعد تنظيف السمك ، نجفف السمك تمامًا من الماء بمناديل مطبخ ، ثم نضع السمك على صينية و ندلكها ببعض عصير الليمون
- نحضر وعاء لصنع التتبيلة ، نضع فيه الفلفل الأسود ، والملح ، والكزبرة الناعمة ، والكركم ، والكمون ، ومن الممكن إضافة بهارات سمك وبارريكا ، ونقلب جميع المكونات حتى تختلط
- في وعاء اخر نضع خليط الخضروات ، نضع الثوم المفروم ، والبصل المفروم ، والطماطم المفرومة ، والكرفس و الكزبرة المفرومة ونقلب المكونات حتى تختلط مع إضافة القليل من عصير الليمون
- نضع جزء من التتبيلة على خليط الخضروات
- نرش السمك من الخارج والداخل بالتتبيلة
- نوزع خليط الخضراوات في باطن السمك
- نغطي السمك بالدقيق من جميع الجهات
- نضع السمك في صينية مبطنه بورق الألمنيوم وموزع فيها زيت الذرة وندخلها الفرن لمدة 60 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبي و مقرمش
- الان نستطيع تقديم سمك البوري المشوي مع [الطحينة](#) و [أرز الصيادية](#)
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل سمك فيليه مقلي](#)**

## **سر نجاح السمك البوري المشوي :**

- من المهم استخدام ورق الألمنيوم حتى لا تحترق الصينية وتصبح صالحة للإستخدام مرة اخرى
- نضع زيت ذرة أو زيتون في الصينية قبل وضع السمك فيها حتى يخرج السمك من الفرن مقرمش
- لابد أن يكون السمك طازج ،ويجب تنظيفه بعد شرائه مباشرة

## فوائد السمك البوري :

- يحتوي السمك البوري على الكثير من العناصر الغذائية مثل الأوميغا 3 التي تعالج أمراض مثل السرطان والقلب ، وأيضًا يحتوي على اليود التي تساعد على إمتصاص الفيتامينات والمعادن
- يحتوي السمك على الفوسفور الذي يساعد على تقوية العظام ويحافظ على صحة القلب والدورة الدموية ويحمي من الإصابة بالسكتة الدماغية
- " يساعد السمك على تقوية النظر لإحتوائه على فيتامين " أ " ، و " د " .

## السعرات الحرارية في السمك البوري المشوي :

- يحتوي كل 100 جرام من السمك البوري المشوي على 170 سعر حراري

## طريقة عمل سمك فيليه في الفرن



### وقت التحضير

دقيقة 30

### وقت الطهي

دقيقة 20

## عدد الافراد

4

[السّمك](#) من الأطعمة الشهية والمغذية، ويمكن تحضيره بطرق مختلفة مشوي أو مقلي أو صينية أو يتم إضافته للأرز أو المكرونة أو البيتزا، ويتميز بطعمه اللذيذ وفوائده المتعددة

## المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- شريحة سمك فيليه 4
- حبة فلفل متوسطة فلفل حار مفروم 1
- عود بصل أخضر مفروم 1
- نصف كوب بقودونس مفروم
- نصف كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ربع كوب مايونيز
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت زيتون 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" عصير ليمون 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ثوم مفروم 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" فلفل أسود مطحون 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" زنجبيل 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" مستردة 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" بابريكا 1
- ربع ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كزبرة مجففة
- ربع ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كركم

## [طريقة عمل سمك بدس الرمان](#)

### خطوات التحضير

- نغسل السمك جيداً، ثم نتبله بالملح والفلفل الأسود من الجانبين
- في بولة كبيرة، نضع الثوم والبصل الأخضر والفلفل الحار والبقودونس والكزبرة والخضراء وعصير الليمون والزيت، ونخلطهم جيداً

- نضيف إلى البولة، المستردة والمايونيز والزنجبيل والبابريكا والكزبرة المجففة والكرم، ونخلطهم مرة أخرى حتى نحصل على خليط كريمي القوام.
- نضع السمك الفيليه في البولة، ونخلطه "ندعكه" جيداً في التتبيلة، ونتركه في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
- نسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، وندهن صينية واسعة قابلة لدخول الفرن بالزيت.
- نرص السمك في الصينية بحيث يكون متباعد بعض الشيء "لضمان أن ينضج بشكل أفضل".
- ندخل صينية السمك الفرن لمدة 15 - 20 دقيقة حتى ينضج.
- [نخرج السمك الفيليه من الفرن](#)، ونقدمه ساخن مع [الأرز الني](#).
- **[وصفة مشابهة: طريقة عمل سمك فيليه مقلي](#)**

### **سر نجاح السمك الفيليه:**

- يفضل أن تكون القطع متساوية تقريباً حتى تنضج في وقت واحد.
- يمكن إضافة مقدار ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" من بهارات السمك للتبيلة للحصول على مذاق ألذ.

### **فوائد السمك الفيليه:**

- يتميز السمك الفيليه بأنه يزيد من الخصوبة لدى الرجال، ويحسن من شكل وقوة الحيوانات المنوية.
- يساعد السمك على تعزيز نمو الدماغ لدى الأطفال والكبار، ويحمي من خطر "الإصابة بالزهايمر؛ لأنه يحتوي على "أوميغا 3".

### **السعرات الحرارية في السمك فيليه:**

- تحتوي القطعة المتوسطة من السمك الفيليه "100 جرام" على 120 سعر حراري.

## طريقة عمل سمك فيليه مقلي



### وقت التحضير

40 دقيقة

### وقت الطهي

15 دقيقة

### عدد الافراد

5

سمك الفيليه من الأطباق المفضلة للجميع ، تعرفي على طريقة جديدة لتحضيرها لأسرتك ، وتعرفي على تتبيلتها وسر قرمشتها

### المقادير

\*تكفي 5 أشخاص\*

- كيلو سمك فيليه 1

### : مقادير تتبيلة السمك

- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) ملح 1
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) كمون 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) فلفل أسود 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) خل 1

- عصير ليمونة واحدة

### **مقادير خلطة القلي :**

- كوب كبير دقيق أبيض (240 جرام) 2
- ونصف ملعقة كبيرة ( ملعقة طعام) نشا (300 جرام) 2
- ملعقة صغيرة ( ملعقة شاي ) بيكنج باودر 1
- ملعقة صغيرة ( ملعقة شاي ) كمون 1
- ملعقة صغيرة ( ملعقة شاي ) كزبرة ناشفة 1
- ملعقة صغيرة ( ملعقة شاي ) ملح 1
- ملعقة صغيرة ( ملعقة شاي ) فلفل أسود 1
- نصف كوب كبير ماء دافئ (120 مل )

**ملحوظة:** نستخدم نفس الكوب الكبير في تجهيز المقادير [طريقة عمل سمك بلطي مشوي](#)

### **خطوات التحضير**

- نحضر وعاء نضع فيه السمك الفيليه ، ونضيف له الثوم المهروس ، و الملح ، و الكمون ، والفلفل الأسود ، والخل ، وعصير الليمون ، ونقلب كل المكونات معًا حتى تختلط مع السمك ، نترك السمك الفيليه مع التتبيلة لمدة نصف ساعة حتى يتشرب التتبيلة
- نقوم بتحضير خليط القلي : نحضر وعاء ونضع فيه الدقيق ، والنشا ، والبيكنج باودر ، و الكمون ، والملح ، والفلفل الاسود ، ونقلب كل المكونات معًا حتى تختلط
- نقسم خليط القلي إلى وعائين بالتساوي ، ثم نضيف لأحد الوعائين الماء الدافئ تدريجيًا مع التقليب حتى نحصل على خليط سائل
- نحضر السمك المتبل ونقلبه في خليط الوعاء الأول للقلي السائل ثم يرفع مباشرة للوعاء الثاني ويقلب فيه أيضًا ، ثم يوضع في مقلاة بها زيت قلي ساخن . على نار متوسطة
- نقلب سمك الفيليه في الزيت حتى يتحول لونه إلى ذهبي ، ثم نرفعه على مناديل مطبخ أو ورق مطبخ حتى يتشرب الزيت منه

- الآن سمك الفيليه المقلي المقرمش جاهز للتقديم بجانب [الأرز والسلطة](#)
- [وصفة مشابهة : طريقة عمل سمك يوري مشوي صحي مقرمش](#)

### **: سر نجاح سمك الفيليه المقلي**

- نترك السمك في التتبيلة لمدة 30 دقيقة حتى تكتسب طعم التتبيلة وتشربها
- نلتزم بخليط القلي حتى يخرج سمك الفيليه المقلي مقرمش

### **: فوائد سمك الفيليه المقلي**

- يحتوي السمك الفيليه على العديد من المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم مثل : البروتينات ، و فيتامين د ، و أوميغا 3
- يقلل تناول سمك الفيليه من الإصابة بأمراض القلب بسبب احتوائه على أوميغا 3 التي تمنع تجلط الدم ، وتقلل من ارتفاع دقات القلب إلى المستويات الغير طبيعية
- يساعد سمك الفيليه على تقليل خطر الإصابة بمرض السكري ، لأنه يقلل مستويات السكر في الدم

### **:السعرات الحرارية في السمك فيليه**

- كل 100 جرام من سمك الفيليه يحتوي على 232 سعر حراري

## طريقة عمل شوربة السى فود



### وقت التحضير

دقيقة 10

### وقت الطهي

دقيقة 20

### عدد الافراد

4

شوربة السى فود .. من الأطباق المميزة و المشهورة جدا لغناها بالكثير من الفيتامينات و المعادن التي يحتاجها الجسم و التي تقيه من الكثير من الأمراض و تمنع هشاشة العظام و تحافظ على صحة الجلد

### المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- كيلو جمبري 1/4
- كيلو سبيط ، مقطع 1/4
- كيلو سمك فيليه ، مقطع 1/4
- كيلو كابوريا 1/4
- ملعقة كبيرة ( ملعقة الطعام ) زبدة 1
- ثمرة بصل مفرومة 1
- فص ثوم مفروم 2

- ملعقة صغيرة ( ملعقة الشاي ) زنجبيل مفروم 1/4
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- كمون
- بهارات

### طريقة عمل شوربة سي فود صامي

#### **خطوات التحضير**

- في إناء على نار متوسطة نضع الزبدة تسيح.
- يوضع البصل على الزبدة و يقلب حتى يصفر ثم نضع الثوم و يقلب المزيج.
- نضع الحميري على البصل و يقلب لمدة 5 دقائق ثم نضع السبيط و الكابوريا و السمك و يقلب المزيج لمدة دقيقتين او أكثر حتى ينضج.
- يضاف الماء الى الإناء حتى يغطي السي فوود ثم يتبل بالملح و الكمون و الفلفل و البهارات و يقلب المزيج برفق.
- يرفع الإناء من على النار ثم توضع الشوربة في بولات التقديم و تقدم ساخنة.

## طريقة عمل بهارات السمك



### وقت التحضير

دقيقة 15

### وقت الطهي

دقيقة 0

### عدد الافراد

6

[السمك](#) من الأطعمة المغذية والمفيدة، ومن الضروري عند تحضيرها استخدام التوابل الخاصة التي تكسبه المذاق المطلوب

### المقادير

"تكفي 6 أشخاص"

- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" ثوم بودرة 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" كمون مطحون 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" كزبرة مطحونة 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" كركم 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" بابريكا 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" فلفل أسود مطحون 1
- نصف ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" حبهان "هيل" مطحون
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" أرز أبيض للحفظ 1

- شاش

## حضري بهارات الدجاج للتبيلات المميزة

### **خطوات التحضير**

- في بولة متوسطة، نضع الكمون والثوم البودرة والفلفل الاسود والكزبرة والبابريكا والحبان والكركم، ونخلطهم جيداً.
- تخلط جميع المكونات حتى تتجانس وتمتزج.
- نضع الأرز في الشاش، ويربط جيداً.
- نضع الأرز في برطمان نظيف وجاف، ونضع فوقه البهارات.
- نحفظ البهارات في مكان جاف لحين الاستخدام.
- تدخل هذه البهارات في تتبيل السّمك المقلّب و شورية السي فود.
- وصفة مشابهة: طريقة عمل بهارات حاراما ماسالا الهندية

### **:سر نجاح بهارات السمك**

- يساعد الأرز في الحفاظ على البهارات مدة اطول، كما يساعد على امتصاص الرطوبة.
- يفضل استخدام بهارات صحيحة وطحنها حتى تكون نكهتها أقوى.

### **:فوائد بهارات السمك**

- تعمل البهارات على حماية جهاز المناعة ورفع كفاءته.
- تساعد البهارات في تخفيف آلام المفاصل والعظام وتسكينها.

### **:السرعات الحرارية في بهارات السمك**

- تحتوي كل ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" على 16 سعر حراري.

## طريقة عمل كبة السمك



### وقت التحضير

15 دقيقة

### وقت الطهي

20 دقيقة

### عدد الافراد

4

كبة السمك هي وصفة مختلفة ومميزة من المطبخ اللبناني، ويمكن تقديمها مع البطاطس المقلية

### المقادير

تكفي 4 أشخاص "الكبة"

- ربع كيلو سمك فيليه
- كوب ونصف برغل ناعم منقوع ومصفى
- كوب ثلج مجروش 4
- حبة كبيرة بصل مفروم 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" كزبرة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" بشر ليمون 1
- ملح
- فلفل أسود مطحون

- بهارات سمك

### الحشوة:

- حبة متوسطة بصل مفروم 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت زيتون 2
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كركم 1
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- بهارات سمك
- زيت للدهن

### طريقة عمل الكبة المقلية

### خطوات التحضير

- في وعاء الكبة أو المفرمة، نضع السمك والبرغل والبصل وبشر الليمون، ونفرمهم جيداً حتى ينعموا.
- نضيف الثلج بالتدرج مع الخلط المستمر، ثم نتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود وبهارات السمك، ونخلطه جيداً.
- نسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، وندهن الصينية بمقاس 25×25 بالزيت.
- في مقلاه واسعة وعلى نار متوسطة، نضع الزيت والبصل، نقلبهم حتى يصفر البصل.
- نتبل البصل بالملح والفلفل الأسود والكزبرة والبهارات، ثم نضيف إليه خليط السمك، ونقلب جيداً لمدة 5 دقائق، ثم نرفعه من على النار.
- نوزع الخليط في الصينية، ونساوي سطحه جيداً.
- نقطع كبة السمك بالسكين، وندهن وجهها بالزيت.
- ندخل الصينية الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تنضج.
- نخرج كبة السمك من الفرن، ونعيد تقطيعها مرة أخرى.
- نقدم كبة السمك ساخنة مع [الخبز الشامي](#) و**[البطاطس المقلية](#)**.
- **[وصفة مشابهة: جربي عمل كبة التوست](#)**

### سر نجاح كبة السمك:

- يمكن إضافة فصين من الثوم المفروم لخليط الكبة للحصول على مذاق أذ.

### فوائد كبة السمك:

- يحتوي السمك على فيتامين "د" الذي يعمل على تعزيز صحة العظام.
- السمك من الأطعمة الغنية بأوميغا 3، التي تحسن من عمل المخ، ويساعد على حماية الجسم من الأمراض.
- تحتوي القطعة المتوسطة من كبة السمك 100 جرام على 270 سعر حراري.

### طريقة عمل ساندويتش جمبري مقلي



#### وقت التحضير

30 دقيقة

#### وقت الطهي

10 دقيقة

#### عدد الافراد

6

الجمبري من المأكولات البحرية الشهية التي تحتوي على الفسفور المغذي، ويمكن تقديم الجمبري بطرق مختلفة سواء كان مشوي أو مقلي، ويمكن إضافته للأرز أو المكرونة أو البيتزا

## المقادير

"تكفي 6 أشخاص"

- كيلو جمبري 1

### التتبيلة:

- ربع كوب عصير ليمون
- عيدان بصل أخضر مفروم 2
- عيدان بقادونس مفروم 10
- عيدان شبت مفروم 10
- فصوص ثوم مفروم 4
- حبة فلفل حار مفروم 1
- قطعة صغيرة زنجبيل مفروم 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" صويا صوص 3
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت زيتون 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كمون مطحون 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كزبرة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" شطة 1
- ربع ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" فلفل أسود مطحون

### خليط التغطية:

- كوب دقيق أبيض 1
- كوب ماء مثلج 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" بابريكا 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" بيكينج باودر 1
- نصف ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" فلفل أسود مطحون

### للتقديم:

- خبز فينو
- مخلل خيار
- شرائح طماطم
- مايونيز
- بطاطس مقلية

## [طريقة عمل حمبري مشوي](#)

### خطوات التحضير

- يقشر الجمبري، ويغسل جيداً، ثم يزال الخيط الأسود الموجود في الظهر، ويغسل مرة أخرى، ثم يوضع جانباً.
- في وعاء "دورق" الخلاط، نضع الشبت والبقدونس والبصل الأخضر والثوم والفلفل الحار وعصير الليمون و**الصويا صوص** وزيت الزيتون والزنجبيل، ونضربه جيداً حتى ينعم.
- نضيف إلى الخلاط الملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة والشطة، ونضربه مرة أخرى حتى نحصل على خليط شبه سائل.
- في بولة كبيرة، نضع الجمبري وخليط التتبيلة، ونقلبه جيداً، ثم نتركه فيها لمدة 10 دقائق.
- نبدأ في تحضير خليط التغطية .. في بولة كبيرة، نضع الدقيق والملح والبابريكا والبيكينج باودر والفلفل الأسود، ونخلطهم جيداً.
- نضيف الماء إلى البولة، ونقلب جيداً حتى نحصل على عجينة سائلة.
- "في مقلاه غويطة، نضع زيت غزير على نار متوسطة حتى يسخن" يقده.
- يغمس الجمبري في خليط الدقيق، ثم يرفع ويوضع في الزيت.
- باستخدام ملعقة كبيرة بها ثقوب، نقلب الجمبري حتى يكتسب اللون الذهبي وينضج.
- نرفع الجمبري على ورق مطبخ ليتخلص من الزيت الزائد.
- يبطن **الفينو** بشرائح الخس، ثم يحشى بالجمبري المقلي و**المايونيز**.
- يقدم ساندويتش الجمبري المقلي ساخن مع **مخلل الخيار** و**البطاطس المقلية**.

