



سمكة حرّة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٢.٥ إلى ٣ كلغ من سمك الهامور أو اللقز

نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

ليمونة مقطعة إلى شرائح

ورقتا غار

ملح ويهار أبيض حسب الذوق

ملعقة صغيرة من توابل السمك (اختياري).

الصلصة الحرّة

٣ رؤوس بندورة (طماطم) مقطعة إلى مكعبات صغيرة

بصلية متوسطة مفرومة ناعماً

٦ فصوص ثوم مهروسة مع الملح

نصف باقة من الكزبرة المفرومة

ربع باقة من البقدونس المفروم ناعماً

رأسان من الفليفلة الخضراء الحريفة، مفرومان ناعماً

رأسان من الفليفلة الحمراء الحريفة، مفرومان ناعماً

ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

ملح حسب الذوق

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة.

التحضير

تنظف السمكة ولكن من دون نزع حراشفها. تفرك السمكة

من الداخل والخارج بالملح وتوابل السمك. توضع شرائح الليمون وأوراق الغار داخل بطن السمكة، ثم يفرك جلدتها بالزيت. تلف السمكة بورقة الألمنيوم وتخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى ينسلخ الجلد بسهولة عن لحم السمك ويصبح اللحم طرياً عند لمسه بالأصابع.

تنزع ورقة الألمنيوم عن السمكة ويسلخ الجلد عن اللحم. تقلب السمكة على الوجه الآخر ويسلخ جلدتها أيضاً. تنزع شرائح الليمون وورق الغار من بطن السمكة ثم تلف السمكة بورق النايلون اللاصق للحؤول دون اسوداد لون لحم السمك. لتحضير الصلصة، يسخن الزيت ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبل. تضاف الكزبرة الطازجة واليابسة والفليفلة المفرومة، والبندورة، والبقدونس. يرش الملح حسب الذوق وتطهى الصلصة على النار.

توضع السمكة في طبق التقديم وتسكب فوقها الصلصة الحريفة وتزين بشرائح الليمون وشرائح الفليفلة الحمراء.

كبيبات بالجريش

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٣ أكواب من الجريش

كوب من البرغل الناعم

كوب من السميد الخشن

ملعقة طعام من الملح

كمية كافية من الماء البارد لدك الكبة

بصلة متوسطة مبروشة.

الحشوة

كيلوغرام من اللحم القليل الدهن المفروم وسطاً

ملعقة صغيرة من الملح

ملعقة صغيرة من البهار الحلو

ملعقة صغيرة من البابريكا الحمراء

ربع ملعقة صغيرة من القرفة

نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود

باقة من البقدونس الطازج المفروم

بصلتان مفرومتان

تخلط مكونات الحشوة مع بعضها للحصول على مزيج متجانس.

التحضير

يخلط الجريش مع البرغل والسميد والملح وكمية كافية من الماء البارد والبصلة المقطعة إلى أربع قطع للحصول على عجينة كبة دبكة.

حين تصبح العجينة جاهزة، تقرص الكبة إلى كرات صغيرة. تحشى كل كرة بمقدار ملعقة طعام من مزيج اللحم ثم تختم حوافها بحيث تتخذ شكل أقراص الكبة شبه المسطحة (أنظري إلى الصورة).

يغلى الماء مع كمية كافية من الملح. تسلق الكبيبات في الماء المغلي حتى تنضج وتقسو، ثم ترفع بواسطة ملعقة

ذات ثقوب وتقدم ساخنة على الفور. يجب غلي أقراص الكبيبات في الماء على دفعات بحيث يتناول الضيوف الدفعة الأولى فيما الدفعة الثانية تغلي على النار.

ملاحظة: يجب إضافة الماء في كل مرة تمتص العجينة الماء للحفاظ على ليونتها.



﴿٤ إلى ٥ رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة ومفرومة﴾

﴿كوبان إلى ٢.٥ أكواب من مرقة السمك أو الدجاج﴾

﴿رأس فليفلة حمراء حلوة مفروم﴾

﴿رأس فليفلة حمراء حرة مفروم﴾

﴿جزرتان مفرومتان﴾

﴿ملعقتا طعام من معجون البندورة.﴾

﴿كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم﴾

﴿بصلتان متوسطتان مفرومتان﴾

﴿نصف كوب من زيت الزيتون﴾

﴿ملح وبهار أبيض﴾

قريدس بالصلصة الحمراء الحريفة

الكمية تكفي ٤ أشخاص



التحضير

يسخن زيت الزيتون في قدر ويقلى فيه البصل مع الجزر حتى ينضج قليلاً. يضاف القريدس ويقلى ليصبح وردي اللون. يرفع القريدس من المقلاة ويترك جانبا. تضاف ملعقة صغيرة من الدقيق إلى القدر وتقلي لبضع دقائق. تضاف من ثم البندورة والفليفلة الحمراء، ومعجون البندورة، ومرق السمك، والملح والبهار. يطهى الكل على النار حتى تنضج الخضار وتتكتف الصلصة. يعاد القريدس إلى القدر ويخلط مع الصلصة ثم يقدم الطبق مع الأرز. يمكن هرس الخضار للحصول على قوام قشدي. يمكن إضافة نصف كوب من الكريما الطازجة الى الصلصة، حسب الطلب.