



سمك في الفرن بالبطاطس

زمن التحضير: 30 دقيقة

المقادير:

- ٤ سمك وسط (ممكن دنيس او قاروص او اي سمك ابيض مفتوح ومنظف أحشائه)
- ١/٤ كوب زيت زيتون
- ٤ فصوص ثوم (مقطعة قطع صغيره)
- ٤ عود بصل اخضر (مقطع +بصل اضافي للتزيين)
- ٤ ليمون بلدي (+ ليمون شرائح للتزيين)
- ملعقة كبيرة كسبرة خضرا مقطعة
- ملح وفلفل

للبطاطس:

- ٣ حبات بطاطس وسط
- ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- ملح وفلفل

الطريقة:

- لعمل تتبيله السمك نخلط الآتي في برطمان صغير: زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم و البصل الأخضر و الكسبرة و الملح و الفلفل. نحكم اغلاق البرطمان ونرجه جيدا.
- باستخدام السكين نفتح ثلاث فتحات في كل سمكة على شكل خطوط ثم نوزع التتبيلة علي السمك و في داخله جيداً و نتركه في صينية ليتبل حتي الانتهاء من طهي البطاطس.
- نغسل البطاطس جيدا ثم تسلق كاملة في ماء غزير حتى الطهي.
- نقوم بتقطيع البطاطس وتتبيلها بالملح و الفلفل و الثوم البودرة ثم نقوم برصها تحت السمك.
- نزين السمك بقطع الليمون وبصل أخضر اضافي و القليل من زيت الزيتون و الفلفل الاسود.
- تخبز في فرن ١٨٠ درجة مغطاة بورق فويل لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثم بدون فويل حتي تمام النضج.