سمك بالأعشاب في الفرن

المقادير:

1 سمك كبير (وزن كيلو غرام أو كثر).

2 بصل متوسط قطع كبيرة.

5 فصوص من الثوم، صحيح.

2 عود كرفس قطع كبيرة.

أعشاب عطرية طازجة بالعيدان (نعناع، بقدونس، كزبرة خضراء، شبت).

2 ورق غار (لاورا).

2 فلفل أحمر حار.

كوب من الماء

للتتبيلة:

1 ملعقة كبيرة توابل جافة (نعناء،كمون، كزبرة).

1 ملعقة صغيرة من اليانسون، صحيح.

3 ملاعق كبيرة من عصير اليمون.

كوب من زيت الزيتون

ملح وفلفل

شرائح ليمون

الطريقة:

- يُنظف السمك وتنزع الأحشاء والقشر، ويترك في ماء مملح (مضاف إليه قليل من الدقيق) لمدة 15 دقيقة.

- يُغسل السمك بالماء البارد، ويترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.

3- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

4- تُوضع شبكة معدنية داخل الصينية، ويوضع فوقها الأعشاب الطازجة مع ورق الغار والفلفل الأحمر، ثم يُضاف الماء.

5- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق، وتُتبل بالملح والفلفل.

6- يتم عمل شُقوق عَرضية بالسمك بواسطة سكين حادة.

7- يُتبل السمك من الداخل والخارج مع الدعك الخفيف، ويوضع فوق الأعشاب في القالب ويوضع حوله شرائح الليمون.

8- يُغطى القالب بورق الألومنيوم، ويُوضع في الفرن ويترك لمدة 45 دقيقة، أو حتى تمام النضج (حسب حجم السمك).

9- يُوزع قليل من عصير الليمون وزيت الزيتون على السمك عند التقديم.