

ٲاكو السمك مع اللوبياء



المقادير

- للسمك:

3 قطع من سمك الهامور، فيليه منزوع الجلد والعظم

$\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون

1 ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً

$\frac{1}{2}$ 1 ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً

2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

2 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة

ملح وفلفل

2 كوب من الفلفل الألوان، شرائح طولية

3 شرائح تورتيا

كزبرة خضراء مفرومة للتزيين

- للوبياء

1 كوب من اللوبياء المسلوقة

3 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

1 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة

ملح وفلفل

الطريقة:

- يغسل السمك جيّدًا ويجفف.

- يسخن سطح شواية على نار متوسطة، ويدهن بقليل من الزيت الزيتون.

- يخلط المقدار المتبقي من الزيت مع البصل والثوم، الكمون والكزبرة في وعاء عميق مع التقليب

- جيّدًا ويتبل بالملح والفلفل.

- يتبل السمك بجزء من خليط التتبيلة، ثمّ يوضع على سطح الشواية، ويترك 7 دقائق لكل جانب حتى

- تمام النضج مع التقليب بحذر.

- يوضع الفلفل في وعاء عميق ويتبل بالجزء المتبقي من خليط التتبيلة، ثمّ يوضع على سطح

- الشواية بجانب السمك مع التقليب من حين إلى آخر.

- توضع شرائح التورتيا على سطح الشواية لمدة ثوانٍ لكل جانب حتى تلين مع التقليب، ثمّ ترفع

- وتوضع في طبق التقديم.

- توضع قطعة سمك فوق شريحة التورتيا، وتوزع فوقها كمية مناسبة من خليط الفلفل، ثمّ تطوى على

- شكل نصف دائرة.

- تكرر الخطوة مع باقي مقدار التورتيا والسمك.

- يزين تاكو السمك بقليل من الكزبرة الخضراء المفرومة.

للوبياء :

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، تضاف اللوبياء وعصير الليمون مع التقليب.

- تتبل بالكمون، الكزبرة والملح والفلفل، وتترك لمدة 5 دقائق حتى تسخن مع التقليب من حين إلى آخر.

- تقدم إلى جانب تاكو السمك.