

يخنة سمكة الراهب مع الخبز المحمص ببذور الخشخاش



25 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 4 اشخاص)

:لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 400 g كوبيد توميتوز 500
- الكبر غير المملح 80 ج
- بذور الخشخاش حفنة 1 أو 10 ج
- ثوم 1 فص
- خبز ببذور الخشخاش 8 شرائح - 240 ج
- زيت زيتون بكر 20 ج
- سمك الراهب 4، 500 ج مع الذيل والشوك، و400 ج بعد تنظيفها
- فلفل أسود حسب الحاجة
- ملح حسب الحاجة
- نبيذ فوار 1 كوب أو 100 ج



التحضير

قم بتسخين القليل من زيت الزيتون وفص ثوم في مقلاة غير لاصقة وقم بطهي شرائح سمك الراهب المنظفة والمقطعة إلى شرائح على كل جانب، ثم أضف الكبر وبذور الخشخاش. ثم أضف كوب من النبيذ الفوار وأتركه ليتبخر.
الناعم وأتركه ليُطهى لمدة 15 دقائق تقريباً **Strained tomatoes Pomi** أضف طماطم بولبا فيني بومي.
وفي طبق عميق ضع بخنة سمك الراهب في الكثير من الصلصة مع شريحتين من الخبز مع بذور الخشخاش المحمص مسبقاً في الفرن أو في المقلاة وقدم الطبق.