

دنييس في مياه مجنونة



10 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 2 الناس)

:لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

- 750 مل 300ml تموماتو جويس
- المكونات
 - ربحان بما يكفي
 - زيت بما يكفي
 - زيت طاجيا بما يكفي
 - (سمكة دنييس 700 غ أو 350 غ شرائح
 - قبار بانتليريا بما يكفي
 - ليمون
 - ملح بما يكفي



التحضير

قطعي الدنيس شرائح ثم ضعيها في تتبيلة من قليل من الزيت والملح والفلفل والريحان، واتركيها لمدة 5 دقائق. سخني تموماتو جويس على النار مع زيت زيتون، وعصير ليمون، وملح، وفلفل، وفص ثوم غير مقشر ثم ازيليها عندما يحمر. سخني المقلاة مع قليل من الزيت ثم اطفيها في شرائح برفق لمدة 3 دقائق مع الريحان وقليل من الليمون والزيتون. ملحي الكل. ضعي الشرائح في طبق التقديم، ثم اكملها بصلصة الطماطم الساخنة، وانثري فوقها قشر الليمون المبشور، ثم زيني الطبق بالقباز وورق الريحان.