

اليوم السابع

موجز أخبار مصر للساعة 6..م |

IAW Trade fair, Cologne

Germany's biggest orders fair. 3 - 5 March 2015.

الرئيسية < المرأة

طريقة تحضير "صيادية السمك" تقدمها الشيف "سلوى الغرباوى"

الثلاثاء، 10 فبراير 2015 - 03:01 م



صيادية السمك

كتبت رانيا سعد الدين

تتنوع وصفات السمك ما بين المشوى والمقلي، ودانما ربة المنزل تبحث بين الوصفات على الجديد والمختلف، و"الصيادية" من الأصناف اللذيذة التى تتصدر المائدة، وتقدم الشيف "سلوى الغرباوى" طريقة إعدادها بخطوات سهلة وبسيطة.

المقادير:

- 2 كيلو سمك شرائح من الأنواع التالية "وقار- لوت - قاروس"
- 3 بصلات كبيرة مقطعة شرائح
- ملح وفلفل - ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة كسبرة ناشفة
- 3 حبات مستكة - ورق لورا - جبهان
- مكعب مرقة خضراوات
- 2 كوب أرز مصرى مغسول ومنقوع ومصفى
- حبة طماطم مبشورة
- كوب دقيق
- زيت للقللى

طريقة التحضير:

- نقوم بتنظيف السمك جيدا ويعصر عليه ليمون وفلفل أسود.
- نحضر طاسة ونسخن بها ربع كوب زيت نباتى ثم نضيف شرائح البصل ونقلب حتى تتحمر ويصير لونها بنى، ثم نضيف نصف ملعقة صغيرة ملح ونقلب مع مراعاة الإلحترق البصل فيسبب مرارة.
- يصفى البصل من الزيت ويضرب فى الكبة حتى يصير ناعم.

سيارات مستعملة - الوسيط

آلاف السيارات المستعملة وبدون عمولة ابحت عن سيارة احلامك في الوسيط الآن

○ ○



	Follow Youm7		Like Youm7
	+1 +Youm7		Follow youm7newspaper
	Follow Youm7newspaper		Subscribe mubasheryoum7
	Print طباعة		Send to friend إرسال لصديق

الأكثر قراءة

رويترز: إتمام صفقة بيع مقاتلات رافال الفرنسية لمصر "وشيك"

حبس حارس مرمى الزمالك لاتهامه باغتصاب فتاة وتصويرها عارية بمساعدة آخرين

البيت الأبيض: العلاقات المصرية الأمريكية "فريدة وتمضى قدما"

وزير التنمية الروسى: مصر وروسيا تناقشان التعامل بالعملة الوطنية قريبا

أخبار محافظات مصر.. إصابة 6 وانهيار واجهة مسجد فى انفجار بالإسكندرية

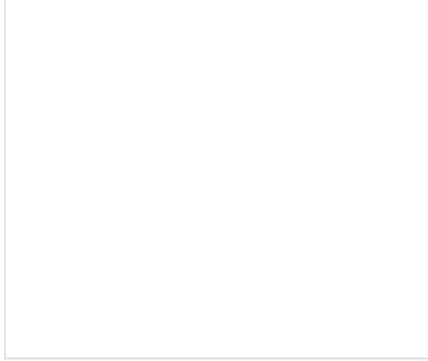
بعد ضبط رسالة "ادع لإخوانك برة.. داخلين عملية كبيرة" بطعام مهدى عاكف.. الأمن الوطنى يستجوب مرشد الإخوان السابق وسائقه.. والتحريرات: تعليمات من التنظيم الدولى لتنفيذ تفجيرات بالقاهرة الكبرى وسيناء

سفير مصر بالرياض: الإفراج عن المصريين المسجونين بالسعودية

بوتين ليطيريك الروم الأرثوذكس: السيسى يعمل على تعايش المسلمين والأقباط

مسنول عسكري سعودي: المناورات المصرية
السعودية تؤكد قوة العلاقات بين البلدين

غلق مطارى القاهرة وبرج العرب أمام هبوط الطائرات
بسبب عاصفة ترابية



الأكثر تعليقاً

ضبط رسالة في طعام مهدي عاكف: "ادعى لاختواتك
برة داخلين على عملية كبيرة"

وزير الخارجية يسلم جون كيري نسخة من كتاب عن
البنية الأيدولوجية للإرهاب

بالفيديو.. استقبال مبهر بالخيالة للرئيس الروسى فى
قصر القبة

غلق محطات كوبرى وسراى وحمامات القبة مؤقتاً
لإجراء الصيانة العاجلة

مفاجأة.. التحقيقات فى أحداث "الدفاع الجوى" تشير
إلى تورط الإخوان.. متهمون يعترفون باتفاق مشاغب
وجوزيلا كابوهات وايت نايتس مع الإخوان لتدبير
الواقعة.. ويؤكدون: تلقينا ألفى جنيه من الجماعة
لإشعال الأحداث

سفير إيطاليا لمفتى الجمهورية: مصر محور الاستقرار
بالمنطقة ويجب دعمها

وزير خارجية الإمارات: مصر أساس استقرار الخليج..
وقضلها على الجميع

تفحم "توأمان" حبستهما زوجة الأب بغرفة وأشعلت
فيهما النار بالهرم

جريدة كويتية:سى أى إيه متورطة فى فبركة
التسجيلات الأخيرة من مكتب السيسى

بالصور.. أثار انفجار قنبلة بجوار قسم شرطة الرمل
بالإسكندرية

أحذية رجالي JUMIA

اجود الخامات
بأفضل الاسعار

توصيل سريع
و الدفع عند الاستلام

تسوق الآن

لعمل شوربة الصيادية:

- نحضر حلة ونضع بها ملعقة كبيرة زيت وعندما يسخن نضيف حبات المستكة حتى تتوب تماماً.
- نضيف 3 أكواب ماء ساخن إلى نصف كمية البصل المحمر والحبان، وورق اللورا ومكعب مرقة
الخضراوات. - نقوم برش الكمون ونتركه حتى يغلى الماء ثم نضيف نصف كمية السمك الشرائح، ونتركه
حوالى 8 دقائق على النار مع مراعاة أن السمك لا يستغرق وقتاً طويلاً كي يسوى، وفى النهاية يضاف
إليها عصير الليمون.
- أما الكمية المتبقية من السمك فتتبل بالكمون والكسبرة والملح والفلفل وتغمس فى الدقيق وتحمر فى زيت
غزير.

لعمل الأرز البنى:

- نحضر حلة ونضع بها 2 ملعقة كبيرة زيت ثم نضيف 2 كوب ماء ساخن مذاب به 2 ملعقة صغيرة ملح
ورشة من الفلفل الأسود والكمون، ونضيف الكمية المتبقية من البصل البنى والطماطم المبشورة عندما
يغلى نضيف الأرز.
- عندما يتشرب الأرز كل كمية الماء نخفض النار، ونغطي الحلة ونتركه يستوى لمدة 15 دقيقة.

موضوعات متعلقة..

طريقة تحضير الكفتة على الطريقة الهندية تقدمها الشيف "سلوى الغرباوى"

الشيف "سلوى الغرباوى" تقدم طريقة إعداد "سلطة الرنجة بالطحينة"

طريقة تحضير صياحية السمك سلوى الغرباوى

أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666 etisalat | 95000 mobil | 9999 Vodafone

سعر الخدمة: ٥ قرش كل يومين | سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم | سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة
من اليوم السابع

FROM ANY DEVICE

msc for the real world

لا تفوتك هذه الأخبار

وزير التنمية الروسى: مصر
وروسيا تناقشان التعامل
بالعملة الوطنية قريباً



رويترز: إتمام صفقة بيع
مقاتلات رافال الفرنسية
لمصر "وشيك"



بعد ضبط رسالة "ادع
لإختواتك برة.. داخلين عملية
كبيرة" بطعام مهدي عاكف..
الأمن الوطنى يستجوب
مرشد الإخوان السابق
وسانقه.. والتحريرات:



خلال مؤتمر صحفى
مشترك.. السيسى: اتفقت
مع بوتين على إقامة منطقة
صناعية روسية بعثاقه..
وإنشاء محطة نووية لتوليد
الكهرباء.. وتعزيز التعاون

