



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

بلموط متعرج Sarma Palamut



٢ عدد بلموط
٤ ملاعق حساء زيت سا
١ عدد بصل جاف
١ عدد ليمون
٢ ملعقة حلو ملح
١ ملعقة شاي فلفل أسود

- # ينظف البلموط ويغسل ويصفى مائه ويقطع قسمين بالطول
- # يقطع الألومنيوم فليو على كبر نصف السمك
- # يوزن الألومنيوم فليو خفيفا ويوضع عليها نصف بلموط ويوضع ربع البصل المقطعة على شكل ختام فوق البلموط
- # وينثر عليها فلفل أسود , الملح , ويوضع شرائح الليمون المقطعة على شكل خاتم
- # وفي الأخير يصب واحد ملعقة حساء زيت ويلف في الألومنيوم فليو
- # يوضع ملف البلموط على وعاء الفرن المسخون ويطبخ في الفرن على ١٩٠ درجة حوالي نصف ساعة
- # يوضع على أطباق الخدمة بدون تخريب الشكل بفتح البكيت

ملاحظة : يمكن اعداد أسماك الجنس أيضا في نفس الطريقة الطبخ