



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

سمكت بلموط في الفرن Firinda Palamut



٢ عدد سمكت بلموط
٣ أعداد طماطم
٥ أعداد فلفل أخضر حار
٠.١ فنجان قهوة زيت
١ عدد بصل جاف
٠.١ ملعقة حلو ملح
٧ - ٨ فرع بقدونيس
١ ملعقة حساء فلفل أحمر

- # ينظف البلموط ويجزء بالعرض ١ اصبع
- # ينثر البصل المقطوع بالدائري على أسفل تبسي الفرن
- # ويركب عليها شرائح بلموط
- # وينثر الطماطم المقطع على الدائري والفلفل على البلموط
- # وفي الآخر ينثر الفلفل الأسود ويصب الزيت على تبسي
- # ويطبخ في الفرن على ٢٠٠ درجة حتى يحمر

ملاحظة : السمك الذي يطبخ بهذا الشكل لا يوضع أي ماء , إذا وضع الماء يكون طبخة نمط بخاري