سمك بالتمر هندي والرمان



المقادير:

½ كوب من الزيت

2 بصلة كبيرة شرائح + 1 مفرومة ناعماً

2 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

1 كوب من البقدونس الطازج المفروم ناعماً

3 طماطم كبيرة مفرومة ناعماً

½ كوب من الرمان الحب

ملح وفلفل

2 ملعقة كبيرة من معجون التمر هندي

3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة كبيرة من الخل

2 بطاطا كبيرة مقشرة (حلقات) محمرة

2 شريحة من سمك الفيليه

للتزيين:

½ كوب من عين الجمل (جوز) الصحيح

¼ كوب من الصنوبر المحمص

الطريقة:

- تسخن 2 ملعقة من الزيت في مقلاة على نارٍ متوسطة، تضاف شرائح البصل وتترك لمدة 7 دقائق مع التقليب حتى تلين، ترفع عن النار وتترك جانباً.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يخلط البصل المفروم في وعاء عميق مع الثوم، البقدونس، الطماطم، الرمان.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل ثمّ يضاف التمر الهندي، عصير الليمون، زيت الزيتون والخل.
- توضع باقي كمية الزيت في قالب فرن كبير، ترص حلقات البطاطا المحمرة بحيث تغطي قاع القالب.
- يرص السمك فوق البطاطا ثمّ يغطى بثلثي كمية خليط الخضار والرمان.
- تضاف باقي كمية خليط الخضار والرمان لشرائح البصل وتقلب ثم تضاف لقالب السمك
- يوضع القالب بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يوضع في طبق التقديم، يزين بالجوز والصنوبر وقليل من زيت الزيتون وعصير الليمون.
- يقدم ساخناً مع الخبز أو الأرز.