سلطة الليمون والشمار مع السلمون المشوي



المقادير:

شريحة من السلمون وزنها 250 إلى 300 غرام

ليمونة واحدة

3 رؤوس من الشمار مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة

ملعقة طعام ونصف الملعقة من بذور

الكمون المشوية في مقلاة غير لاصقة

لتعزيز النكهة

ملح

بذور فلفل مطحونة حديثاً

ربع كوب من زيت الزيتون

التحضير:

تقشر الليمونة وينزع عنها كلّ الغشاء الأبيض. تقطع بعدها بالعرض إلى شرائح رقيقة جدّاً وتنزع منها كلّ البذور.

تخلط شرائح الليمون مع الشمار في وعاء السلطة. تضاف بذور الكمون والملح وبذور الفلفل المطحونة حسب الذوق. يمزج الكلّ جيداً. يسكب الزيت في الأعلى ويخلط الكلّ مجدداً. يترك المزيج حتى يرتاح لمدة 10 دقائق للسماح بامتزاج النكهات.

تحضير السلمون:

يدهون وجها شريحة السلمون بالقليل من الزيت باستعمال فرشاة.

تسخن مقلاة غير لاصقة أو مصبع الشواء، وتشوى شريحة السمك على أحد الوجهين حتى يصبح لونها ورديا ً. تقلب وتشوى من الجهة الأخرى بالطريقة نفسها.

تقدم شريحة السلمون ساخنة جدّاً مع السلطة.

ملاحظة: للأشخاص الذين يتبعون حمية، يمكن شواء السمك على الفحم أو رش القليل من الزيت في المقلاة قبل شواء السمك.