

أطباق شهية

صنف...

بالسردينية



المجمع المهني المشترك لمنتجات الصيد البحري

كسكسي بالسر دينة

<< المقادير >>

- 500 غ كسكسي
- 500 غ سر دينة
- 150 غ حمص
- 2 ملاعق أكل طماطم
- 2 ملاعق أكل هريرة عربي
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة راس حانوت
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة فلفل احمر
- 1.5 لتر ماء
- 6 وحدات بصل
- 4 قطع قرع احمر
- 4 وحدات بطاطا

<< كيفية التحضير >>

- تقشير السمك بعد تنظيفه من الداخل.
- تقطيع السر دينة بقليل من الهريرة عربي و الكمون و الثوم و الملح و زيت الزيتون.
- طبخ الحمص على حده في coquette .
- وضع الطماطم مع هريرة عربي و الفلفل زينة و الزيت و بصلتين مقصوتين في شكل مكعبات صغيرة جدا يقع عليها حتى يصبح خليطا ثم إضافة 1.5 لتر من الماء مع بقية البهارات.
- عند الغليان يضاف البصل ثم بعد 8 دقائق توضع البطاطا بعد 12 دقيقة يضاف القرع و يوضع الكسكسي للتفوير.
- وضع السر دينة في المرق بعد طهي كل من الكسكسي و الخضروات لمدة 5 دقائق.
- يسكب الكسكسي في إناء مع قليل من الفلفل الأسود ثم يقع إضافة المرق و تركه 5 دقائق.
- تنقية المرق من أشواك السر دينة إن وجدت باستعمال الكسكاس.

عدد الأشخاص : 04
مدة التحضير : 04 دقائق
مدة الطبخ : 45 دقيقة



عدد الأشخاص : 04
مدة التحضير : 30 دقيقة
مدة الطبخ : 25 دقيقة

فندق الغلة بالسر دينة

<< المقادير >>

- 500 غ سر دينة
 - 04 فلفل أخضر حلو حجم متوسط
 - 04 طماطم حجم متوسط
 - 02 قرع أخضر حجم متوسط
 - 04 بتتجان حجم صغير
 - 04 أوراق كرمب أخضر
- بالنسبة للحشو:**
- 1 بصل + نصف قطعة معدنوس
 - + 100 غ جبن مريحي + 150 غ أرز + نعناع جاف + قصبير + شبت + ملح حسب المذاق + ملعقة راس حنوت + ملعقة صغيرة فلفل احمر + بيضتان (2)

<< كيفية التحضير >>

- تنظيف السر دينة وجعلها شرائح ثم رحيها مع البيض و خلطها مع المعدنوس و القصبير و الشبت و البصل المقصوص و الجبن و النعناع و البهارات و الأرز المطبوخ أو المسلوق لمدة 10 دقائق .
- تنظيف الخضرة و تحضيرها للحشو.
- وضع الحشو في كل الخضرة مع إضافة صلصة الطماطم الخفيفة.
- الطبخ في الفرن بدرجة 180 أو على نار هادئة لمدة 20 دقيقة

تنصح المنظمة العالمية للصحة باستهلاك الأسماك على الأقل مرتين في الأسبوع.



مرقة إمالح بالسردينية

« كيفية التحضير »

- تنظيف السردينية ثم تفويجها بالثوم و الهريسة و الملح و رأس حانوت و الزيت
- قص البصل و الطماطم الخضراء و وضعه في القدر مع الزيت الثقيلة
- إضافة الطماطم المركزة ثم سكب 1/2 لتر من الماء
- تشليل الموالح بصفة جيدة ثم تضاف إلى القدر عند الغليان لمدة 5 دقائق ثم يرفع وضع السردينية لمدة 5 دقائق.

أخي المستهلك

- لا تتجاهل مسؤوليتك عند شراء السمك و ذلك ب:
- التأكد من طزاجته
- التأكد من عملية تبريده و حفظه في أقرب وقت ممكن في التلاجة بعد لفة في ورق الألمنيوم.
- (من المستحسن أن لا تتجاوز يومين).

« المقادير »

- 12 سردينية
- 1 ملعقة طماطم مركزة
- 1 ملعقة هريسة عربي
- 2 طماطم خضراء
- 2 فلفل أخضر
- 50 غ كبار، 50 غ ليمون، 50 غ فلفل بر لعبيد
- 100 غ زيتون
- 1 بصل و ملعقة ثوم و ملعقة صغيرة من الملح و 50 غ رأس حانوت و ملعقة صغيرة كمون و ملعقة كبيرة زيت

عدد الأشخاص : 04

مدة التحضير : 20 دقيقة

مدة الطبخ : 15 دقيقة

مقرونة محشية بالسردينية

« كيفية التحضير »

- * الحشو : فرم السردين مع البصل و المعدنوس و إضافة البهارات مع الزيتون و الملح و 100 غ جبن مريح
- * تحضير الصلصة : طماطم و زيت و ملح و البهارات و الزند و الثوم
- وضع الحشو داخل الكانالوني ثم وضعها في طبق الطهي المدهون بالزبدة و تسكب الصالصة فوقها (تكون جارية قليلا)
- وضع الطبق في الفرن لمدة 30 دقيقة قبل إخراجها ب 5 دقائق
- رش الجبن المتبقي.

« المقادير »

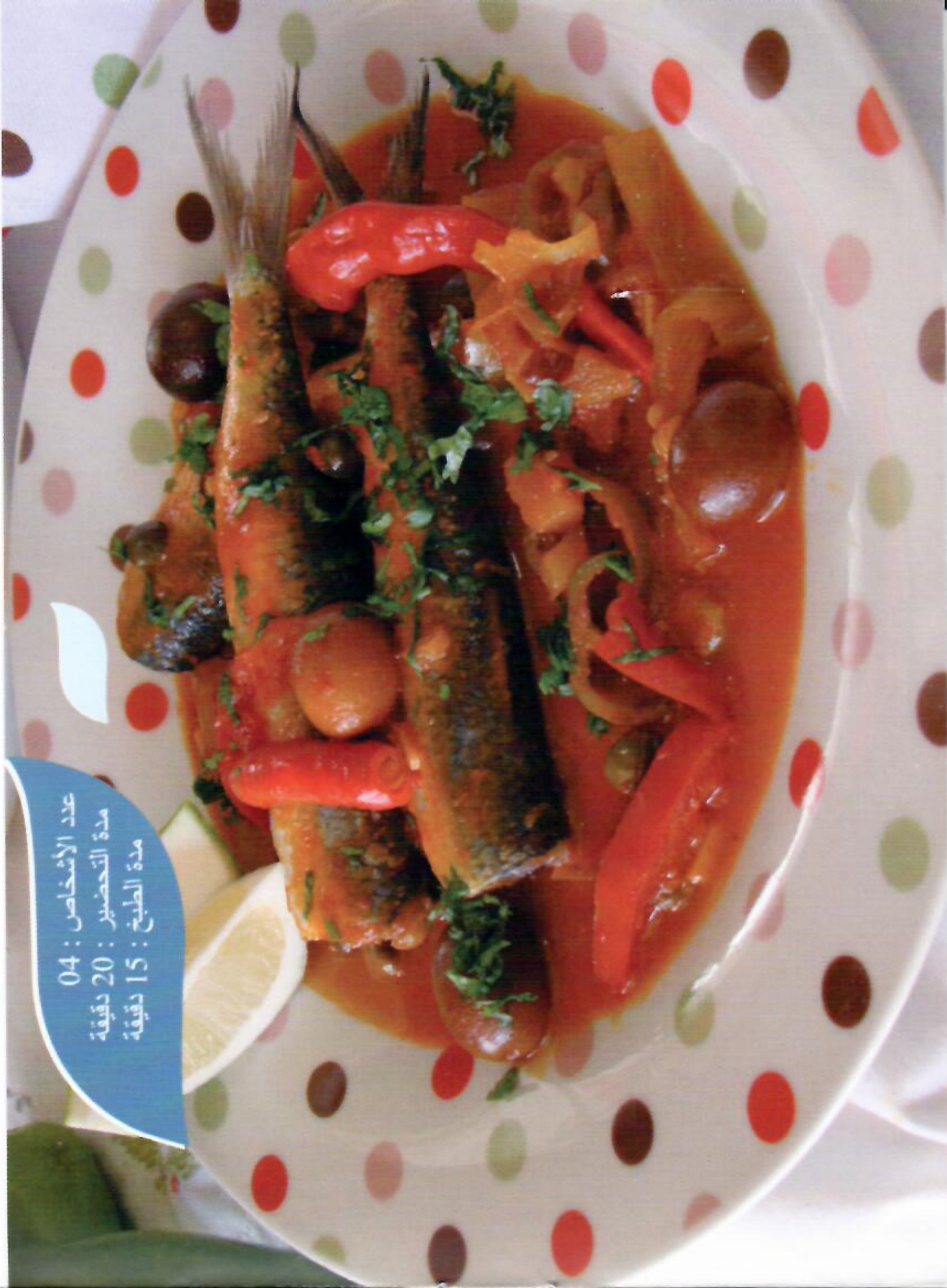
- 1 كغ canaloni
- 1 كغ سردينية
- 1 بصل
- 200 غ جبن
- 2 ملعقتين طماطم معجونة
- ملعقة معدنوس مع 3 و رقات رند
- 2 ملعقتان زيت
- 50 غ رأس حانوت
- 50 غ زيتون أكحل بدون قلب
- 50 غ زبدة مع الملح حسب المذاق
- 1 ملعقة أكل ثوم

هل تعلم أن نقص الحامض الدهني أوميغا3 Omega3 يتسبب في حالة من الاكتئاب ، لذا ينصح بزيادة استهلاك السمك الأزرق مثل السردينية

عدد الأشخاص : 04

مدة التحضير : 25 دقيقة

مدة الطبخ : 30 دقيقة



طاجين بالسردينية

كيفية التحضير

- فرم السردينية خالية من الشوك وإضافة البيض والمعدنوس مع الشبت والقصير والبصل المفروم والثوم مع البهارات وخطه بالجبين.
- دهن الإناء بالزبدة و وضع نصف الخليط ثم وضع السردينية المصبرة واحدة تلو الأخرى ثم فوقها القفل الأحمر مقطع في شكل مكعبات مع بقية الشبت و القصير ثم وضع النصف الثاني من الخليط.
- وضعه في الفرن في 180 درجة لمدة 15 دقيقة.

الفوائد الصحية للسماك الأزرق

- السردينية هي نوع من أنواع السمك الأزرق متواجد بكثرة في بلادنا و غنية بدهنيات من نوع جيد متكونة من أحماض دهنية أساسية مثل Omega 3 التي لها منافع صحية عديدة منها:
- التخفيض من نسبة triglycérides و نسبة الكوليستيرول.
- فوائد بالنسبة لأمراض القلب و تصلب الشرايين.
- الوقاية من مرض الألزهايمر.

المقادير

- 1/2 كغ سردينية
- 4 بيضات + 50 زبدة
- 2 علب مصبرات سردينية بزيت الزيتون أو الزيت النباتي
- نصف قطة معدنوس
- ربع شبت +
- ربع قصير
- 1 بصل
- 50 غ رأس حنوت
- 1 ملعقة أكل ثوم و ملعقة أكل فلفل أحمر
- 50 غ زبدة
- 100 غ جبين مرعي حلو

عدد الأشخاص : 04
مدة التحضير : 25 دقيقة
مدة الطبخ : 20 دقيقة

تارت بالسردينية

كيفية التحضير

- * تحضير العجينة
- تخلط الفريشة والزبدة والعظم والملح والسكر ثم يقع إضافة الماء أو الحليب ويقع تركها لمدة نصف ساعة
- * تحضير الحشو
- توضع العجينة على الطبق المخصص لها ثم وضعها داخل الفرن لمدة 5 دقائق درجة حرارة الفرن 180°
- تقص الطماطم في شكل مكعبات صغيرة ثم توضع في إناء الطبخ مع الكبار وزيت الزيتون لمدة 5 دقائق
- يقع إضافة المعدنوس والجبين المرعي وعلبة السردينية
- نضع كل هذا الحشو داخل العجينة و ندخلها في الفرن في درجة حرارة 180° لمدة 10 دقائق.
- وضع بقية السردينية فوق التارت قبل تقديمها.

لا أحد يمكنه توقع أن سمك السردينية المعلب يساهم في علاج حالات نقص مستوى السكريات في الدم المعروفة بالايوبفيسمي Hypoglycémie

عدد الأشخاص : 04
مدة التحضير : 25 دقيقة
مدة الطبخ : 15 دقيقة

المقادير

- بالنسبة للعجين
- 250 غ فريشة - 125 غ زبدة
- 5 غ ملح - 4 صل ماء أو حليب
- 1 عظم - 25 غ سكر رقيق
- بالنسبة للحشو
- 100 غ طماطم كعب
- 50 غ كبار
- 100 غ زيتون
- ربع قطة معدنوس
- 200 غ جبين مرعي حلو
- 03 علب مصبرات سردينية بزيت الزيتون أو الزيت النباتي
- 1 ملعقة زيت و ملعقة صغيرة الملح و ملعقة صغيرة رأس حنوت و 50 زبدة



سوفلي بالسردينة

<< كيفية التحضير

- * تحضير العجين: خلط الفارينة + بيضتان + 100 صل من الزيت.
- يفع وضع الماء الدافئ فوق الخميرة ثم خلطه مع بقية المكونات و تترك العجينة لمدة 25 دقيقة.
- يفع خلط 4 علب السردينة مع 50 كيار مع 100 غ زيتون مع البيض المسلووق و الجبن المرحي
- طرح العجين في شكل دائري ثم وضع الخليط و إضافة الهريسة و لفها في شكل هلال.
- تدهن هذه الأشكال بأصفر البيض الممزوج بقليل من الماء ثم توضع في الفرن 180 درجة لمدة 20 دقيقة.

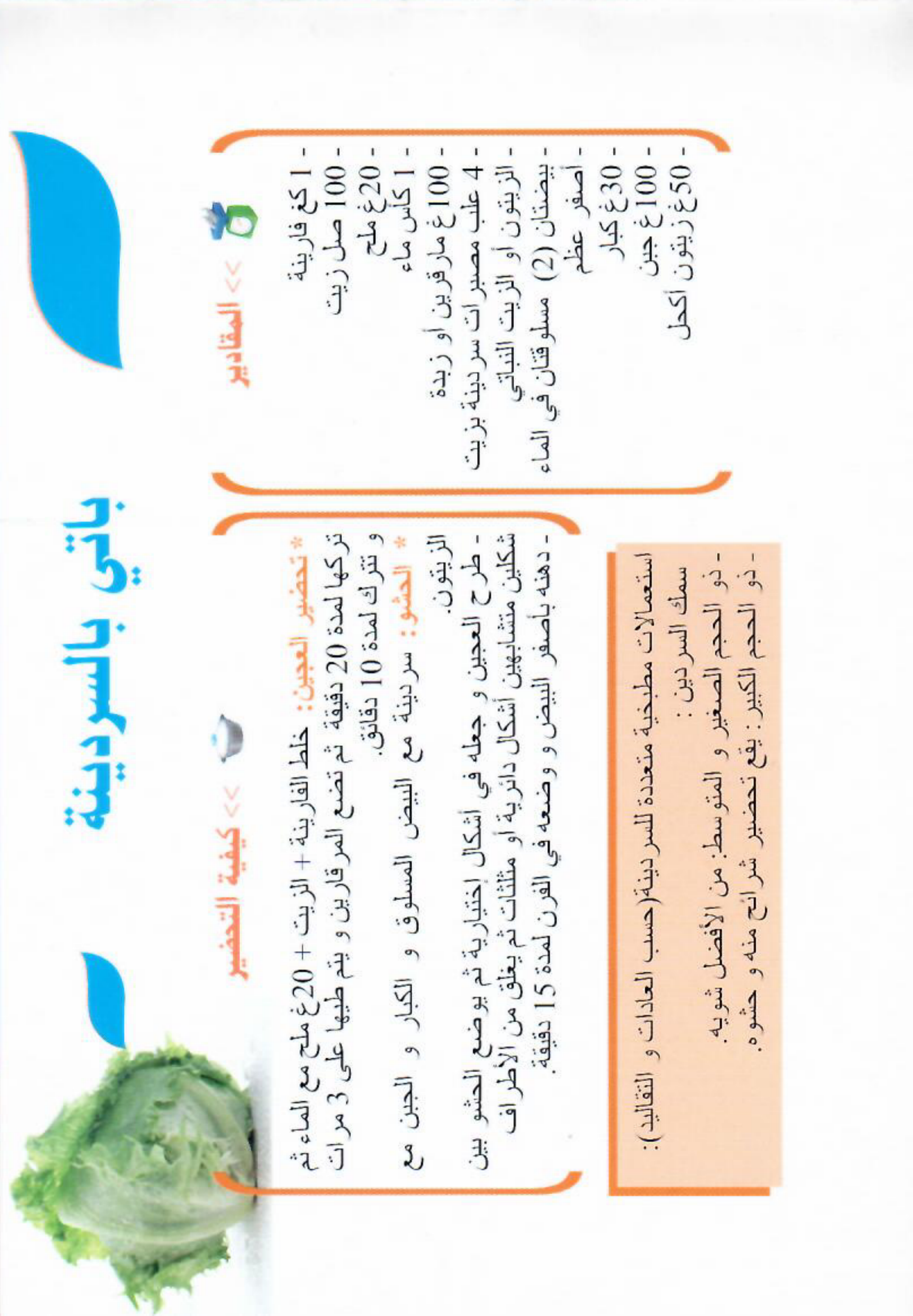
نسبة الكولسترول في سمك السردينة تعتبر ضعيفة مقارنة بالنسبة الموجودة في البيض و اللحوم الحمراء.

<< المقادير

- * بالنسبة للعجين :
- 1 كغ فارينة و قليل من ملح
- 3 بيضات
- 50 غ خميرة خبز
- 100 صل زيت
- كاس ماء دافئ
- * مكونات الحشو :
- 4 علب مصبرات سردينة بزيت الزيتون أو الزيت النباتي
- 20 غ كيار
- 100 غ زيتون أكحل
- بيضتان (2) مسلوقتان في الماء
- 100 غ جبن مرحي
- ملعقة هريسة حسب الذوق



عدد الأشخاص : 04
مدة التحضير : 45 دقيقة
مدة الطبخ : 20 دقيقة



باتي بالسردينة

<< كيفية التحضير

- * تحضير العجين: خلط الفارينة + الزيت + 20 غ ملح مع الماء ثم تركها لمدة 20 دقيقة ثم تضع المرقارين و يتم طيها على 3 مرات و تترك لمدة 10 دقائق.
- * الحشو: سردينة مع البيض المسلووق و الكبار و الجبن مع الزيتون.
- طرح العجين و جعله في أشكال إختيارية ثم يوضع الحشو بين شكلين متشابهين أشكال دائرية أو مثلثات ثم يعلق من الأطراف - دهنه بأصفر البيض و وضعه في الفرن لمدة 15 دقيقة.

استعملات مطبخية متعددة للسردينة(حسب العادات و التقاليد):
سمك السردين :
- ذو الحجم الصغير و المتوسط: من الأفضل شويه.
- ذو الحجم الكبير: يفع تحضير شرائح منه و حشوه.

<< المقادير

- 1 كغ فارينة
- 100 صل زيت
- 20 غ ملح
- 1 كاس ماء
- 100 غ مرقارين أو زبدة
- 4 علب مصبرات سردينة بزيت الزيتون أو الزيت النباتي
- بيضتان (2) مسلوقتان في الماء
- أصفر عظم
- 30 غ كيار
- 100 غ جبن
- 50 غ زيتون أكحل



عدد الأشخاص : 04
مدة التحضير : 40 دقيقة
مدة الطبخ : 20 دقيقة



Robe : brillante, pigmentation vive,
pas de perte d'écailles



Œil : bombé, cornée transparente,
pupille noire, iris blanc



Tenue : poisson rigide (stade rigor mortis)



Opercule : blanc brillant, absence
de coloration rose-rouge

كيف نتعرف على السمك الطازج

من خصائص السمك الطازج نذكر مايلي:

- الرائحة : شبيهة برائحة البحر.
- العين : مقببة وبراقة، القرنية شفافة والعدسة سوداء.
- الجسم : صلب ومتماسك.
- الخياشيم : لون لامع أحمر مع غياب المخاط.
- البطن : براق غير ممزق والشرج مغلق.
- الشكل : لامع



الجمع المهني المشترك لمنتوجات الصيد البحري

37 نهج النجرح 1002 - تونس
الهاتف : 71 845 706 - 71 786 976 الفاكس : 71 802 082
E mail : gip.peche@planet.tn
www.gipp.com.tn