



التّحضير

نتبل السمك والخضار بالملح والفلفل وزيت ال زيتون, ونشويهم في الفرن نحضر صلصة المكّسرات كالتالي تسخن المكسرات بالفرن دون تحميص أو الماكروويث لتخفيف نسبة الرطوبة. تطحن جيدا، ثم يضاف زيت نباتي بحدود 30-40 غ بالتدريج مع متابعة الطحن، حتى الحصول على القوام المطلوب، يفضل الحفظ بوعاء زجاجي



سمك بصلصة المكسّرات مع الخضار المشويّة

المكوّنات

125 – 150 غ سمك

2 حبة بطاطا

1 جزرة

2 حبة فطر

ملعقتا طعام صلصة

المكسّرات

ملعقة زيت زيتون

صلصة المكسّرات

100 غ من مزيج

المكسّرات

(فستق – جوز – بذور

الشمس).

40 غ زيت عين دوّار الشمس