

سمكة الراهب المشوية (Baked Monkfish)

مدة التحضير: 5-10 دقائق، مدة الطبخ: 18-20 دقيقة، مجموع الوقت المطلوب: حوالي 30 دقيقة. الوجبة تكفي لأربعة أفراد.

المكونات

- 1 باوند من سمكة الراهب (مونك فيش)، ويتم تقطيعه الى أربعة قطع متساوية
- نصف ملعقة شاي ملح
- ربع ملعقة شاي فلفل
- أربع ملاعق طعام عصير ليمون (العصير الطازج أفضل)
- فص واحد أو فصان من الثوم (مفروم)
- أربع ملاعق طعام من حساء الخضراوات أو النبيذ الأبيض أو خل النبيذ الأبيض أو الماء.
- ملعقتا طعام من البقدونس الطازج مع إزالة الساق وفرم الأوراق بشكل خشن، أو استخدام ملعقتي طعام من البقدونس المجفف. (حسب الرغبة)
- من ست إلى ثمان ملاعق طعام من الزبدة، أو زبدة المارجرين، أو زيت الزيتون.

طريقة التحضير

1. سخّن الفرن الى حين وصوله درجة 425 فهرنهايتي. ضع على المقلاة ورق الألومنيوم أو رش دهن الطبخ.
2. أخلط عصير الليمون مع الثوم ومع النبيذ ومع البقدونس في كاسة واحدة.
3. ضع السمكة في المقلاة. ثم قم بعمل ثقوب صغيرة على سطح السمكة بشكل عرضي. ثم أنثر الملح والفلفل على السمكة.
4. ضع قطعة من الزبدة بحجم 1/8 على قطعة السمكة
5. أسكب خليط عصير الليمون على السمكة.
6. أتركها للشواء داخل الفرن حتى تنضج ولمدة 15 دقيقة، وأثناء ذلك قم، وباستخدام ملعقة طعام، بسكب السوائل التي في المقلاة على السمكة (مما يساعد السمكة على التشبع بالنكهات الجيدة التي في تلك السوائل)
7. أتركها للشواء لثلاث أو خمس دقائق إضافية.

ملاحظات: تختلف فترات الطبخ تبعاً لحجم قطعة السمكة. يكون لون لحم السمكة الطازجة أبيض معتم وتكون سهلة التقطيع. ومع وجود كمية كبيرة للعصير في وصفة الطبخ هذه، يجب ألا تتخوف من أن تنضج السمكة أكثر من المطلوب. بل نقترح، إن كان هناك الشك بالامر، أن يتم الطبخ بصورة أطول كي يضيف نكهة للسمكة ويجعلها أكثر طراوة. قم بسكب العصير مرة ثانية على السمكة أثناء تقديمها للاكل واحتفظ بالباقي من السمكة مع الباقي من العصير أيضاً.

مونك فيش "سمكة الراهب" من خليج ولاية مين: هي سمكة ذات بنية متماسكة بيضاء يتم اصطيادها في خليج ولاية مين. وعادة ما تُسمى (سرطان بحر الفقراء) لإتصاف لحمها بحلاوة وتماسك شبيهه بطعم وقوام لحم سرطان البحر. ولكون لحمها ذات قوام متماسك فيمكن أن يتم تنبيل وشواء السمكة على الفحم (grilling)

كعكات السمك النازلي (Hake Fish Cake)

مدة التحضير: 5-10 دقائق. مدة الطبخ: 18-20 دقيقة. الوقت الكلي: حوالي ثلاثين دقيقة. يكفي هذا الطبق لأربعة أشخاص

المكونات:

- باوند واحد قطعة السمك النازلي
- باوند واحد بطاطا مقشرة (أو غير مقشرة لكن منظفة من القشور) ويتم تقطيعها الى قطع كبيرة
- رأس بصل واحد صغير أو متوسط الحجم أصفر أو أحمر مفروم بشكل ناعم
- حبة فلفل واحدة أحمر أو أخضر مثروم بشكل جيد
- 8 أونصات من أصابع الزبدة
- بيضة واحدة
- خليط توابل مجففة حسب الذوق (homemade fish rub, adobo, xawaash, Old Bay, Piri Bay)
- زيت للطبخ

طريقة الطبخ

- 1- إملأ القدر بعدة إنجات من الماء ومن ثم قم بإذابة نصف أصبع من الزبدة فيه. أضف قطعة سمكة النازلي وقم بالغلي حتى تبدو قطعة السمك وكأنها مطبوخة تماماً ويمكن ان تتحول الى قطع صغيرة. ثم عند الوصول الى هذه المرحلة إستخرج السمكة ودعها تنشف من الماء ثم قطع قطعة السمك الى قطع صغيرة وضعها في صحن ثم ضع عليها المتبقي من الزبدة .
- 2- قم بغلي البطاطا حتى تلين. ومن ثم اتركها تنشف من الماء وأهرسها.
- 3- قم بقلي البصل مع الفلفل في القلاية
- 4- إمزج البطاطا والبصل والفلفل والبيض مع السمك
- 5- إرتدي الكفوف وقم بخلط كل المكونات مع بعضها البعض. إصنع من الخليط كعكات صغار وأثر عليهن خليط التوابل
- 6- قم بتشغيل الطباخ / الشواية (الافضل إستخدم مقلاية ذات طبقة عازلة حديدية إن لم تمتلك شواية) وضع الزيت حتى يغلي على حرارة عالية. ضع الكعكات بحذر داخل القلاية وقم بتقليب الكعكات إذا بدا أحد الأطراف كامل الطبخ (لون داكن). ستري أن كل الكعكة قد طبخت وما عليك سوى أن تجعل الجزء الخارجي يبدو محمصاً أكثر.

ملاحظات: على الرغم من أن أكلة السمك مع البطاطا المقلية هي طبق تشتهر به منطقة نيو إنغلند، حيث يتم إضافة البطاطا كي تجعل الوجبة مليئة بالبروتين مما يجعلها وجبة غذائية ذات قيمة إقتصادية وتغذوية، لكن يمكنك أن تتنوع في إستخدام التوابل والمكونات الأخرى حسب الرغبة. فإن كنت تنوي إضافة أي خضراوات فعليك تقطيعها الى قطع صغيرة وأن يتم تنشيفها من الماء والرطوبة الى اقصى حد.

ويُعتبر السمك النازلي من المحيط الأطلسي من أقدم أنواع السمك الذي يجده صيادوا السمك في ولاية مين وكأنه علامة مسجلة لعوائل صيد السمك في الولاية. ويتشابه من حيث النكهة مع سمك (الهادوك) وهو سمك ذو لحم أبيض يستقيم مع عدد كبير من التوابل والمكونات عند الطبخ.

شطيرة (تاكو) سمك البولوك

مدة التحضير: 5-10 دقائق . مدة الطبخ: 18-20 دقيقة . الوقت الكلي: حوالي 30 دقيقة. الوجبة تكفي لأربعة أشخاص

المكونات:

- باوند واحد من سمك البولوك
- مسحوق تشيلي أو أية خلطات بهارات ذات نكهة مثل (adobo, sazon, Tajin, الخ)
- زيت الطبخ
- عصير ليمون
- طحين صفر أو رقائق التورتيلا أو رقائق التاكو
- الإضافات على لحم السمك حسب الرغبة: سلطة الملفوف أو/ والخس أو/ البصل أو/ و الافوكادو أو /و الافوكادو أو/ و الفاصوليا السوداء أو/ و الذرة أو /و (الصلصا) أو /و الكريمة الحامضة أو/ و الكزبرة أو / و مانغو مقطعة أو / و الرز أو / و جبن مبروش – هنالك عدد غير محدود من الخيارات مما يمكن أن تضيفه

طريقة الطبخ

1. أشطف وجفف السمكة. ثم أنثر البهارات عليها.
2. سخّن زيت الطبخ على مقلاة مطلية أو ضد التصاق الاكل عليها ومن ثم ضع السمكة كي تتحمص بالنار. وتستطيع أيضاً أن تمرر الفرشاة المغموسة بالزيت على سطح قطعة السمك أو تطبخ السمكة في مقلاة هوائية أو تشويها في الفرن.
3. وعندما تبدو السمكة وكأنها تتفتت بسهولة قم بعصر الليمون (lime juice) عليها وضعها في إناء أو طبق على حدة.
4. قم بتسخين التورتيلا او رقائق التاكو وضعهن في طبق مختلف
5. وهكذا يستطيع كل شخص أن يختار ما يضعه في التاكو الذي سيتناوله وسيتمكن من تناول السمك مع الإضافات في صحن ثاني
6. هنيئاً مريئاً – إستمع بوجبتك

يُعد سمك البولوك من أنواع سمك ال (كود) ويتميز بلونه الأخضر المائل الى البني في الجزء الخلفي من جسمه مع بطن شاحبة قليلاً. ويمكن أن يستخدم البولوك في أكثر من طبخة نظراً لنكهته الخفيفة ولحمه الذي يبدو مقشراً.

كيف تخزن وتحافظ على السمك

يجب أن تطبخ السمك او تضعه في المجمدة في خلال ثلاثة أيام من شرائه. ويمكنك معرفة ما إذا كانت السمكة قد فسدت عن طريق ملاحظة أن لحم السمكة قد تحول الى لون يشبه الحليب و عليه طبقة سميكة زلقة ورائحته غريبة.

فإن كانت السمكة مجمدة: يجب أن تبقى السمكة مجمدة إلى أن تكون مستعداً لطبخها. ثم عندما يحين الوقت تستطيع أن تذيبها في الثلاجة عن طريق وضعها في صحن وتضع تحت السمكة طبقتين من المناديل الورقية. ويمكنك القيام بهذا في الليلة التي تسبق الطبخ.

طبخ السمكة المجمدة: ضع السمكة المجمدة في الثلاجة قبل عدة ساعات من وقت الطبخ. وعندما تكون مستعداً لطبخها فسترى أن السمكة ما تزال منجمدة لكنك ستستطيع تقطيعها الى قطع لحمية. قم بطبخ السمكة كالمعتاد لكن قم بتجفيفها قبل البدء بالطبخ.

ويستخدم صيادو السمك العديد من الآلات لصيد السمك ومنها الخيوط الطويلة التي تصل الى القاع، وشباك الجر التي تصل الى القاع والشباك الخيشومية.

الصور الموجودة هنا في الموقع هي من الهيئة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي الأمريكية NOAA

- الخيوط الطويلة التي تصل الى القاع
- شباك الجر التي تصل الى القاع
- الشباك الخيشومية

ما يقوم به صيادو السمك لأبناء ولاية مين

كانوا وما زالوا صيادو السمك في ولاية مين من المساهمين في إمداد مجتمعات ولاية مين بالغذاء ومنذ أجيال خلت. ويمكننا معاً أن نساهم في توفير الغذاء لمن يحتاجونه وفي نفس الوقت ندعم صيادي سمك ولاية مين والطبقة العاملة في صيد الأسماك.

إن جامعة مين هي إحدى المؤسسات التي توفر فرص عمل متكافئة / وتدعم تشغيل وتمكين الأقليات (Affirmative Action)