



moroccan fish tajine

طاجين السمك المغربي

ingredients

المكونات

For half a kilo of fish, you will need:
2 teaspoon of ASSIL spices
1 medium onion
2 medium tomatoes
1 medium bell pepper

لكل نصف كيلو من السمك، ستحتاج إلى :
2 ملعقة صغيرة من نوابل ASSIL
1 بصلة متوسطة
2 حبات طماطم متوسطة
1 فلفل متوسط الحجم

Preparation Method

1. In a large bowl, mix 2 teaspoons of ASSIL fish spices with a bit of lemon juice, 1 teaspoon of tomato paste, and chili to taste.
2. Take your fish and marinate it for at least 20 minutes (if it has skin, let it marinate as long as possible).
3. Prepare the vegetables of your choice, cut them as you like, and add them to the marinade with the fish.
4. In your tajine, place the onions first, then the fish, followed by the bell peppers and finally the tomatoes.
5. Let it cook on low heat for 30 to 40 minutes.
6. Bon appétit!

طريقة التحضير

1. في وعاء كبير، ضع 2 ملعقة صغيرة من نوابل ASSIL للسمك مع قليل من عصير الليمون، و 1 ملعقة صغيرة من مركز الطماطم، والفلفل الحار حسب الرغبة.
2. خذ السمك وتبله لمدة لا تقل عن 20 دقيقة (إذا كان عليه الجلد، اتركه يتبل لأطول فترة ممكنة).
3. حُصّر الخضروات التي تفضلها، وقطعها حسب رغبتك، وأضفها إلى التتبيلة مع السمك.
4. في الطاجين، ضع البصل أولاً، ثم السمك، ثم الفلفل، وأخيراً الطماطم.
5. اتركه يطهى على نار هادئة لمدة 30 إلى 40 دقيقة.
6. شهية طيبة!

