



وصفات من أسماك مستدامة

SUSTAINABLE fish recipes

٢٠ وصفة لذيدة
تساهم بها في الحفاظ
على ثروتنا السمكية

20 recipes
using sustainable
species of UAE fish

**“WINNER: Best Fish & Seafood Book,
UAE-Gourmand World Cookbook Awards 2010”**

photography + video | reflecting life

PHISHFOTOZ

Food photography, unless otherwise stated,
courtesy of PHISHFOTOZ

www.phishfotoz.com



Emirates Wildlife Society in association with WWF (EWS-WWF)

Emirates Wildlife Society is a national (UAE) environmental non-governmental organization. EWS is established under the patronage of HH Sheikh Hamdan bin Zayed Al Nahyan, Ruler's Representative in the Western region and Chairman of Environment Agency - Abu Dhabi (EAD). EWS works in association with WWF, one of the world's largest and most respected independent conservation organizations, with more than 5 million supporters and a global network active in over 100 countries. EWS-WWF has been active in the UAE since 2001 and has initiated and implemented several conservation and education projects in the region. The mission of EWS-WWF is to conserve the natural heritage of the UAE and to promote sustainable lifestyles.

Use the **UAE consumer guide** to know the status of each species.

The consumer guide is a very simple booklet that classifies fish into three colour categories based on the status of the stock*. You can keep it in your wallet or handbag and take it with you whenever you are shopping for fish.

 **Think again!** (stock is heavily overfished)

 **Good choice but there's better** (stock exploited within sustainable levels)

 **Go for it!** (stock is not experiencing heavy fishing pressure)

Help safeguard our resources for future generations.

*This classification is based on scientific assessments carried out by fisheries experts at the Environment Agency, Abu Dhabi (EAD).

For more information please visit: www.choosewisely.ae

نبذة عن جمعية الإمارات للحياة الفطرية بالتعاون مع الصندوق العالمي لصون الطبيعة (EWS-WWF)

جمعية الإمارات للحياة الفطرية EWS هي منظمة إماراتية بيئة غير حكومية تعمل على المستوى الاتحادي، تأسست تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان مثل الحاكم لمنطقة الغربية، الرئيس الأعلى لهيئة البيئة - أبوظبي. تعمل جمعية الإمارات للحياة الفطرية في الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع الصندوق العالمي لصون الطبيعة WWF الذي يعد أكبر هيئة عالمية مستقلة متخصصة في الحفاظ على البيئة والحياة البرية، ولدى الصندوق ما يزيد عن 5 ملايين مناصر، وشبكة عالمية تغطي أكثر من 100 دولة.. ويجد الإشارة أن EWS-WWF تعمل في الدولة منذ 2001، وقد أطلقت عدة مبادرات ومشاريع للمحافظة على الحياة البرية، وبرامج تعليمية في المطافة. يكمن هدف الجمعية في المحافظة على التراث الطبيعي لدولة الإمارات العربية المتحدة وترويج نسخ حياة مستدامة.

استخدم **دليل المستهلك** للتعرف على حالة أنواع السمك المختلفة.

لقد حرصنا بأن يكون هذا الدليل سهل الاستعمال، حيث قمنا بتصنيف الأسماك إلى ثلاث فئات ملونة. ليرمز كل لون إلى وضعها الحالي. يفضل حجمه الصغير المناسب للمحفظة أو لحقيبة اليد، تأمل بأن تتمكن من حمل هذا الدليل معك عند شراء السمك، ليساعدك على اتخاذ القرار الصحيح.

الأحمر: فكر بشراء نوع سمك آخر! (يتعرض مخزون هذا النوع إلى ضغط الصيد الجائر).

البرتقالي: خيار جيد، ولكن هناك خيارات أفضل (يبلغ معدل استغلال مخزون هذا النوع درجة المثلث).

الأخضر: أفضل خيارا! (اتوجه هذه الأنواع ضعوط صيد عالية).

فلنحمي مواردنا الطبيعية اليوم، من أجل أجيالنا القادمة.

* لقد تم التصنيف بناء على أبحاث التقييم التي قام بها الخبراء في قطاع صيد الأسماك في هيئة البيئة - أبوظبي.

لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع: www.choosewisely.ae



“We hold the key to a more sustainable future.”

CONTENTS

SUSTAINABLE fish recipes

Choose Wisely	6	آخر بحكمة
Campaign To Protect The Future Of Uae Fisheries	6	حملة وطنية لحماية مستقبل الثروة السمكية في دولة الإمارات العربية المتحدة
Roasted Faskar With Rosemary Potatoes	11	سمك فسکر مشوي مع بطاطا وعشبة إكليل الجبل
Faskar Tagin Lolo's Way	13	طاجن فسکر محضر على طريقة لولو
Tamil Nadu Fish Curry	15	سمك بالكارري على طريقة تاميل نادو
Samkeh Harra (Lebanese Fish Tagine)	17	سمكة حارة (طاجن سمك لبناني)
Hot-Smoked Green Tea Souli Wraps	19	سمك السولي المدخن بالشاي الأخضر
Walnut Crusted Trevally	21	سمك جشن أم الحلا مع الجوز والكريمة
Maral's Mediterranean Fish Delight	23	سمك مطافي بالثوم والليمون
Shaari Je T'adore	25	شعري جيتادور
Machboos Al Samak	27	مبوس السمك
Saloonaa	29	صالونة سمك
Deb's Divine Faskar	31	فسکر ديرا الرابع
Roasted Trevally With Grapefruit	33	جشن أم الحلا مشوي مع جريب فروت
Faskar Florentine	35	فسکر فلورنتين
Shaari Eshkeli With Lemon And Olive Oil	37	شعري شخيلي مع ليمون وزيت زيتون
Yanam Balti	39	كارى سمك الينم
Susan's Chowder	41	شاودر سوزان
Fish Cakes	43	كيك السمك
Baked Shaari Eshkeli	45	شعري شخيلي بالفرن
Steamed Sherry Fish	47	سمك شعري شخيلي محضر على البخار
Sustainable Fish Consumer Guide	49	دليل المستهلك

CHOOSE WISELY:

A CAMPAIGN TO PROTECT THE FUTURE OF UAE FISHERIES

Overfishing is the practice of catching more fish than what the oceans can sustain, depleting fish populations.

In the UAE, many species are being taken out well beyond sustainable levels. Studies show that the overall number of commercial fish in the country has declined by 80% in the last 30 years.

Emirates Wildlife Society, in association with the World Wide Fund for Nature (EWS-WWF), has produced this recipe book with the help of its volunteers to help you cook with sustainable choices of fish.

CHOOSE WISELY

We hold the key to a more sustainable future.

Consumer awareness is a crucial step in preventing overfishing; by choosing to buy sustainable fish only, we can lower the demand for threatened species. Be informed, choose wisely and tell those around you about the decline in our fish stocks.

Use the UAE consumer guide available on www.choosewisely.ae to know the status of each species and make an informed choice.

GET COOKING!

In our survey, 80% of UAE residents said that knowing how to cook a fish is an important factor when deciding what fish to buy.

So let's GET COOKING! This book includes several delicious recipes and suggestions on how to cook using the sustainable 'green' fish listed in the EWS-WWF consumer guide.

One thing to remember: you will never know what you like until you try it! Sustainable fish are just as nutritious as the overfished species and every bit as delicious too!

Try out our sustainable fish dish recipes and impress your friends and family, or send us your own eco-friendly meal ideas by visiting www.choosewisely.ae

UAE Fish Facts:

- Since 1978, there has been an overall decline of 80% in the average stock size for all commercial species in the country.
- In the UAE, 60% of the total catch is made up of species that are fished beyond sustainable levels.
- 8 of the most valuable commercial fish are being overexploited. This list includes Hamour, Shaari, Farsh, Kanaad and others shown in the red section of the EWS-WWF consumer guide.
- The UAE has a high demand for fish: 66% of residents eat fish at least once a week.
- Hamour, or Orange-spotted Grouper, is fished out at over 7 times the sustainable level and is the most overfished species in the UAE."



اختر بحكمة:

حملة وطنية لحماية ثروة السمكية في دولة الإمارات العربية المتحدة

ما هو المقصود بالصيد الجائز؟ يطلق هذا المصطلح على ظاهرة اصطياد كميات كبيرة من الأسماك تفوق قدرة الطبيعة على استدامة بقائها، مهدياً إلى تراجع أعدادها. تنتشر هذه الظاهرة في دولة الإمارات، حيث أشارت الدراسات التي أجريت مؤخراً إلى تراجع بنسبة ٨٠٪ في أعداد الأسماك ذات القيمة التجارية وذلك على مدى الثلاثين سنة الماضية.

قام متطوعو جمعية الإمارات للحياة الفطرية بالتعاون مع الصندوق العالمي لصون الطبيعة (EWS-WWF) بإعداد هذه الوصفات الشهية التي تحتوي على أسماك مستدامة من الإمارات لمساعدتك في اتخاذ الخيار الأفضل والمساهمة في الحفاظ على ثروتنا السمكية.

اختر بحكمة

في بذنا المفتاح إلى مستقبل أكثر استدامة إن معرفة ووعي المستهلك هي خطوة مهمة جداً لتجنب الصيد الجائز، فمن خلال اختيار شراء الأسماك المستدامة فقط، يمكننا العمل معًا لتقليل الطلب على أنواع الأسماك المعرضة للخطر. كن على دراية واختر بحكمة وأخبر أصدقائك وعمرافك عن تراجع مخزون الأسماك لدينا. للتعرف على الوضع الحالي لأنواع الأسماك المتوفرة في الإمارات استخدم دليل المستهلك المتوفّر على الموقع: www.choosewisely.ae/ar

استعد للطهي

أثار الاستطلاع الذي قمنا به إلى أن ٨٠٪ من أهالي وسكان الإمارات أفادوا بأن معرفة تحضير السمك مهمة جداً عند اختيار السمك الذي سيتم شرائه هنا بنا نستعد للطهي ! يحتوي هذا الكتاب على عدد من الوصفات الشهية التي تقترح طرقاً لطهي الأسماك المستدامة. تذكر دائماً بأنك لن تعرف ما تجرب إلا بعد التجربة! تتميز الأسماك الواردة في القائمة الخضراء بقيمتها الغذائية العالية التي لا تختلف عن الأسماك التي اعتدنا تناولها و التي تواجه الصيد الجائز، إضافة إلى طعمها اللذيذ ! جرب وصفاتنا في تحضير أطباق باستخدام أسماك مستدامة وأبهِر أصدقائك وأفراد عائلتك.

إضافة لذلك، يمكنك أيضًا المشاركة من خلال إرسال وصفتك لنا على www.choosewisely.ae/ar

حقائق عن الأسماك في دولة الإمارات العربية المتحدة:

- منذ عام ١٩٧٨، تناقص عدد الأسماك بمعدل ٨٠٪، وذلك عبر جميع أنواع المستخدمة في الاستهلاك التجاري في الدولة.
- في دولة الإمارات العربية المتحدة، ٦٠٪ من الأسماك المصطادة تتعرض إلى ضغط الصيد الجائر..
- ٨ من أهم الأنواع التجارية القيمة تتعرض للصيد الجائر، لتشمل القائمة سمك الهاامور، والشعري، والفرش، والكتعد. يمكنك الرجوع إلى القائمة الخضراء في دليل المستهلك لمعرفة المزيد.
- يعتبر الطلب على الوجبات البحرية في الإمارات العربية المتحدة مرتفعاً، حيث يقدر بأن ٦٦٪ من السكان يتناولون السمك مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.
- يتجاوز معدل صيد الهاامور ٧ مرات معدل استدامته، ليتصدر قائمة أكثر الأسماك عرضة للصيد الجائر في دولة الإمارات العربية المتحدة.



اختر بحكمة
choose wisely



GREEN

Go for it!



faskar

سمك فسكر مشوي مع بطاطا وعشبة إكليل الجبل



ROASTED FASKAR WITH ROSEMARY POTATOES

Recipe by: Irini Savva, Dubai

وصفة من: أيريني سافا، دي

• FASKAR ↘

Ingredients

- 2 x 400g Faskar, cleaned, head and fins removed
- Salt and freshly ground black pepper
- 1 lemon, sliced
- Handful of flat leaf parsley, whole
- 2 Bay leaves
- 2 cloves garlic, smashed

Rosemary potato wedges

- 2 medium potatoes, cut into 8 wedges
- $\frac{1}{2}$ tsp dried rosemary
- Salt and freshly ground black pepper
- Olive oil

Yoghurt-cucumber salsa

- English cucumber, diced
- 2 - 3 Tbls yoghurt
- 2 small pickled chillies, finely chopped
- $\frac{1}{2}$ tsp dried mint

Method

1. Preheat oven to 220C.
2. Place Faskar in a roasting pan and season inside and out with salt and black pepper. Stuff each fish with parsley, bay leaves and garlic. Place lemon slices inside and at the bottom of the fish.
3. Toss potato wedges in a bowl with rosemary and olive oil. Season with salt and black pepper. Place the potato wedges with juices around and in between the fish.
4. Cover with foil and roast for 20 minutes, thereafter remove the foil and roast for approx. 40 minutes until the fish and potatoes are golden brown.
5. In the meantime, combine all ingredients for the Yoghurt-cucumber salsa in a bowl and chill.
6. Serve Faskar on a platter with potato wedges seasonal vegetables and salsa.

المكونات

- ٤ × ٤ غ سماك فسكر منظف بدون رأس وزعانف
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج
- ليمونة مقطعة لشرائح
- قليل من ورق بقدونس كامل
- ٢ ورقة غار
- ٢ فص ثوم مهروس

قطع البطاطا مع إكليل الجبل

- حيتين بطاطا مقطعة لـ ٨ قطع سميكية
- نصف ملعقة صغيرة عشبة إكليل الجبل مجففة
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج
- زيت الزيتون

صلصة اللبن والخيار

- حبة خيار مقطعة
- ٢ - ملعقة طعام لبن
- حيتين فلفل حار مخلل مقطعة ناعمة
- نصف ملعقة صغيرة نعناع مجفف

الطريقة

- ١ يسخن الفرن لدرجة حرارة ٢٢٠ مئوية
- ٢ يوضع السمك في صينية للفرن ويتبيل جيداً بالملح والفلفل. تحشى كل سمكة ببقدونس وورق الغار والثوم. وتوضع شرائح الليمون داخل السمكة وأسفلها.
- ٣ تقلی قطع البطاطا مع إكليل الجبل بزيت الزيتون ويضاف الملح والفلفل. توضع قطع البطاطا مع المرق حول السمك.
- ٤ تغطي الصينية بورق ألينيو ويتوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة، يزال ورق الألينيو ويتبع الشوي في الفرن لمدة ٤٠ دقيقة لغاية أن تصبح قطعة البطاطا ذهبية.
- ٥ يتم أثناء شوي السمك بوضع جميع مكونات سلطة الخيار واللبن في زبدة ووضعها في الثلاجة.
- ٦ يقدم السمك مع قطع البطاطا وخضار مشكلة والسلطة.

faskar



طاجن فسکر محضر علی طریقہ لولو

FASKAR TAGIN LOLO'S WAY

Recipe by: Laurence Vanneyre, Dubai

وصفة من لورنس فانیر، دبي



• **فسکر** ↪

Ingredients

For 2 to 3 persons

- 2 Faskar fish cut into fillets
- 1 big onion
- 3 potatoes
- 1 pickled lemon
- 100 g sliced green olives
- Fresh basil
- Fresh mint
- Coriander powder

Method

Preparation and cooking: 30 minutes

1. In a boiling water saucepan, introduce 3 potatoes to be cooked
2. Peel and chop the onion
3. Introduce the onion pieces in an hot pan with a bit of oil
4. Add the fillets
5. Salt
6. Add coriander powder
7. Add a bit of water
8. Add the basil and mint leaves
9. Add again a bit of water
10. Keep heating around 10 minutes
11. Add in the hot pan the cooked potatoes
12. Add the olives and the lemon cut in slices
13. Reduce the fire and keep 10 more minutes

المكونات

- ٢ تکنی - ٣ اشخاص
- المكونات
- ٢ سمکة فسکر مقطعة لفیلیه
- بصلة كبيرة
- ٣ حبات بطاطا
- ليمونة مخللة
- ١٠٠ غ شرائح زیتون أخضر
- ريحان طازج
- عنان طازج
- كريبرة مطحونة

الطریقة

- وقت التحضير والطهي: ٣٠ دقيقة
- ١ تسقى البطاطا بوضعها في قدر ماء مغلي.
- ٢ تُقشر البصلة ومن ثم يتم تعطيلها.
- ٣ توضع قطع الصل في مقلاة حارة مع قليل من الزيت.
- ٤ تضاف إليها قطع فيلية السمك.
- ٥ يضاف الملح
- ٦ تضاف الكريبرة المطحونة
- ٧ يضاف قليل من الماء
- ٨ تضاف أوراق الريحان والعنان
- ٩ يضاف مجدداً من الماء
- ١٠ ترك على النار لمدة ١٠ دقائق تقريباً
- ١١ تضاف البطاطا المسلوقة إلى المقلاة
- ١٢ يضاف زيت الزيتون وشرائح الليمون
- ١٣ ترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق

ebzini



سمك بالكارري على طريقة تاميل نادو TAMIL NADU FISH CURRY



Recipe by: Edna Joseph, Dubai

وصفة من: ادنا جوزيف، دبي



Ingredients

Ebzimi (Black streaked monocle bream) or Naiser (Ehrenberg's snapper) - 1 kg
Garlic cloves - 10 to 15
Green Chillies - 4
Tamarind - 100 gms
Onion - 2 big onions
Tomato - 1 big otherwise 2 small
Mustard seed -little for seasoning
Fenugreek little -for seasoning
Curry leaves - little for seasoning
Red Chilli powder - may be half a spoon as per your taste
Dhania Powder - half or one spoon
Turmeric Powder - less than half a spoon
Little pepper powder if needed

Method

1. Soak the tamarind in required quantity of water for 15 to 20 minutes.
2. Squeeze the tamrind inside to get the paste.
3. Now squeeze the tomatoes also inside the tamrind water.
4. Add turmeric powder, red chilli powder and dhania powder along with required salt into the tamarind water.
5. Clean the fish (better to cut the head off the fish). Add oil in the pan ,when it gets hot , add mustard seed ,little fenugreek seed,add green chillies, garlic cloves ,curry leaves ,now add finely chopped onion ,fry it for few minutes until the colour gets changed to pink colour .
6. Pour the whole mix of tamarind water into the pan.
7. Leave it for some time until it starts to boil.
8. Now add the washed fish into it. Leave it for sometime until the curry becomes thick.
9. Serve with hot rice.

Tip: The curry will be more tastier if it is eaten after 3 to 4 hours

المكونات

١ كيلو غرام سمك بزيمي أو نيسير
١٥ - ١٠ فص ثوم
٤ حبات فلفل أخضر حار
١٠٠ غ تمر هندي
حبتين بصل حجم كبير
حبة طماطم كبيرة، أو حبتين حجم صغير
قليل من بنور الخردل للنكهة
قليل من الخلبة للنكهة
أوراق كاري للنكهة
نصف أحمر مطحون، نصف ملعقة أو حسب الرغبة
نصف ملعقة كبرة مطحونة
أقل من نصف ملعقة كركم مطحون
قليل من الفلفل حسب الرغبة

الطريقة

١. ينقع التمر الهندي في كمية مناسبة من الماء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.
٢. يُعصر التمر الهندي للحصول على معجون.
٣. تُعصر الطماطم في مياه التمر الهندي.
٤. يضاف الكركم والفلفل الأحمر الحار والكربرة المطحونة مع الملح إلى ماء التمر الهندي.
٥. يُنظف السمك (يفضل إزاله الرأس). يوضع الزيت في مقلاة كبيرة ويضاف حب الخردل للزيت الحار، والفلفل الأخضر الحار وفصوص الثوم وأوراق الكاري مع إضافة قطع البصل الصغيرة وتقطى معًا لبضعة دقائق لغاية أن يصبح لونها وردي.
٦. يسكب خليط ماء التمر الهندي في المقلاة.
٧. يترك لغاية الغليان.
٨. يضاف السمك ويترك على النار لغاية أن يصبح الكاري سميكًا.
٩. يقدم مع أرز مسلوق حار.

نصيحة مفيدة: سيكون الكاري أكثر لذة إذا تم تناوله بعد ٣ إلى ٤ ساعات من الطهي.

shaari eshkeli



سمكة حارة (طاجن سمك لباني)

SAMKEH HARRA (LEBANESE FISH TAGINE)

Recipe by: Rana Bayat, Dubai

وصفة من: رانابيات، دبي



Ingredients

350 g shari eshkeli fish fillet
 1 chopped onion
 1 bunch of coriander leaves, very finely chopped
 1 clove of garlic crushed
 chilli powder
 pepper
 salt
 $\frac{1}{2}$ tsp dried coriander powder
 half a lemon juice
 handful of walnuts and pine seeds

Method

- The clean fish should be salted and peppered and cooked in the oven until well done.
- In a separate pot, on a medium heat, put olive oil, and sweat the onions until translucent, add the crushed garlic, and the coriander and chilly powder to taste. Add salt and pepper and dried coriander. Stir until the flavours are mixed and aromatic.
- Add 2 cups of water and half a lemon juice.
- When the mixture starts to bubble turn off. Put the cooked fish in an oven tray, pour the sauce on top of it, and add toasted and crushed walnuts and pine seeds. Cover with foil and cook in the oven 200 degrees for 30 minutes.
- Serve hot with Arabic or pita bread

المكونات

٣٥٠ غ نيلي سمك شعري شخلي
 بصلة مقطعة
 حزمة كبيرة خضراء مفرومة ناعماً
 فص ثوم مهروس
 مسحوق فلفل حار
 فلفل
 ملح
 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كبيرة مطحونة
 عصير نصف ليمونة
 قليل من الجوز والصنوبر

الطريقة

- ينظر السمك ويضاف إليه الملح والفلفل ويطهى في الفرن لغاية أن ينضج جيداً.
- يوضع في قدر آخر على نار هادئة زيت الزيتون والبصل ويقليل لغاية أن يصبح لون البصل شفافاً، يضاف الثوم والكمبرة والفلفل الحار. يضاف الملح والفلفل والكمبرة المطحونة ويرتكب جيداً.
- يضاف كوبين من الماء وعصير نصف ليمونة.
- يترك الخليط على النار لغاية بداية الغليان ومن ثم إغلاق النار. يوضع السمك المحضر في الفرن على صينية ويُسكب عليه الخليط والجوز والصنوبر المحمر. تغطي الصينية وتوضع في الفرن بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٣٠ دقيقة.
- يقدم ساخناً مع خبز عربي أو خبز بيتا.





سمك السولي المدخن بالشاي الأخضر

HOT-SMOKED GREEN TEA SOULI WRAPS

Recipe by: Micki Johnson, Dubai

إعداد ميكي جونسون، دبي



• SOULI ↘ سولي

Ingredients

- 4 large Souli fillets (approximately 1.5-2 kg Souli)
- 4 green tea teabags
- 1/2 cup white rice
- 1/2 cup demarara sugar
- Canola oil
- Salt and pepper

Wraps

- Six white flour tortilla shells, or your favourite wrap
- 1/2 cup mayonnaise or yoghurt
- 10 cherry tomatoes, quartered
- 10 black olives, pitted and chopped
- 2 spring onions, sliced
- 1/2 cup feta cheese, crumbled
- Juice of one lime, handful of mint, roughly chopped, salt and pepper to taste

Method

- Line the pot with aluminum foil.
- Open the teabags and pour green tea into bottom of foil-lined pot.
- Add rice and brown sugar to bottom of pot.
- Place strainer/steamer basket into pot.
- Lightly coat the souli fillets with oil, season them with salt and pepper, and place into strainer.
- Tightly cover the pot with lid and put over a high heat (note: things will get smoky, so this is best done outside, or under an extractor fan).
- Leave pot over high heat until smoke starts to escape from under the lid. Don't open the lid!!! Turn off the heat, and leave fillets to smoke for 30 minutes.
- After fillets have smoked for 30 minutes, open lid, remove souli fillets (which should now be cooked and easily flaked, with a brown smoke coating), and store for use in later recipes.

المكونات

- ٤ قطع فيليه سمك سولي (١،٥ - ٢ كيلو تقريباً)
- ٤ أكياس شاي أخضر
- ١/٢ كوب أرز أبيض
- ١/٢ كوب سكر بني
- زيت كانولا
- ملح وفلفل

للفافات سمك السولي

- ستة أغلفة من رقائق خبز التورتيللا بالطحين، أو أي نوع من أنواع اللفائف حسب الرغبة
- شرحبيتين من سمك السولي المدخن بالشاي الأخضر
- ٢/١ كوب مايونيز
- ١٠ جيات طماطم الكرز (الطماطم الصغيرة)، تقطع لأرباع
- ١٠ جيات زيتون أسود، متزوع البذر ومفروم
- ٢ بصل أحمر قطعه لشريائح
- ٢/١ كوب من جبنة الفيتا المفتت
- ٢/١ كوب من المايونيز أو الزبادي
- عصير ليمونة واحدة، القليل من العناء، مفروم قليلاً، ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

- يعطى القرد بورق الألمنيوم.
- تفتح أكياس الشاي ويوضع الشاي الأخضر في قاع القرد المغطى بالألمنيوم.
- يضاف الأرز والسكر البني في قاع الوعاء.
- توضع المسافة أو سلة التبخير داخل القرد.
- تعطى الأسماك بقليل من الزيت، ثم يتم تبخيرها بالملح والفلفل، وتوضع داخل المسافة.
- يعطى القرد بإحكام ويوضع على نار عالية (يفضل الطهي خارج المنزل نظرأً لكتافة الدخان من القرد).
- يترك القرد على نار عالية لغاية تصاعد الدخان. تعلق النار ويترك القرد مغلقاً لتدخين السمك لمدة ٣٠ دقيقة.
- بعد تدخين السمك لمدة ٣٠ دقيقة، يفتح الغطاء، وتم إزالة الأسماك (والتي ينبغي أن تكون الآن مطبخة جيداً ويسهل تقطير الجلد عنها، وستكون مغطاة باللون البني من آثار الدخان)، ثم يتم تخزينها لاستخدامها في وصفات أخرى

jeshum al hala



سمك جش أم الحلا مع الجوز والكرزبرة

WALNUT CRUSTED TREVALLY

إعداد ندى رزق سلوم، أبوظبي Recipe by: Nada Rezk Salloum, Abu Dhabi



Ingredients

1 kg fillets of Jesh Um al Hala (Orange-spotted trevally)
2 bunches of fresh coriander
 $\frac{1}{2}$ kg walnuts
1 tsp cumin powder
1 tsp dry coriander powder
1 tsp sumac powder
Juice of half a lemon
1 tbsp vegetable oil
14 pieces of peeled garlic
3 Tbsp olive oil
Salt and Pepper

Method

1. Wash the fish fillets in water and lemon and add to them the dry coriander and salt and pepper
2. Grease a pan with the vegetable oil and put the fish in it
3. Put the fish in the oven on medium heat for 15 minutes
4. In the meantime mix the walnuts with the fresh coriander and 10 pieces of crushed garlic
5. Take the fish out of the oven and add to it the walnut mix and return to the oven for another 15 minutes
6. In the meantime mix the lemon juice with olive oil and the remaining 4 pieces of crushed garlic and sumac powder
7. Take the fish out of the oven and brush the fish with the lemon and olive oil mix
8. Put the oven on grill and return the fish for another 5 minutes
9. Serve the fish and garnish with the walnuts on top.

المكونات

١ كيلو فيليه سمك جش أم الحلا
جزمتين كزبرة طازجة
١/٢ كيلو جوز
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
ملعقة صغيرة سماق
عصير ليمونة
ملعقة صغيرة زيت نباتي
٤ فص ثوم
٣ ملاعق طعام زيت زيتون
ملح وفلفل

الطريقة

١. ينطّف السمك جيداً بالماء ويضاف عصير الليمون والكرزبرة المطحونة.
٢. يوضع الزيت النباتي في الصينية، ومن ثم يوضع السمك.
٣. توضع الصينية في الفرن بحرارة متوسطة لمدة ١٥ دقيقة.
٤. يتم إثناء ذلك خلط الجوز مع الكزبرة الطازجة وفصوص الثوم المهرولة.
٥. تخُرّج صينية السمك من الفرن ويضاف خليط الجوز مع الخلط وإعادة الصينية للفرن للطهي ١٥ دقيقة.
٦. يخلط عصير الليمون مع زيت الزيتون وبقية الثوم المهرول والسماق.
٧. تخُرّج الصينية من الفرن ويدهن السمك بخلط الليمون وزيت الزيتون.
٨. تُعاد الصينية للفرن ويُشوى السمك لمدة ٥ دقائق.
٩. يرش الجوز على السمك ويتم التقديم.

jesh·um
al hala



سمك مطفي بالثوم والليمون

MARAL'S MEDITERRANEAN FISH DELIGHT

إعداد مral خالد شريقي، الفجيرة Recipe by: Maral Khaled Shureiqi, Fujairah



جش أم الحالا JESH UM AL HALA

Ingredients

700 g of Orange-spotted Trevally fillet (Jesh Um al Hala)
 Five tablespoons of olive oil (preferably Syrian olive oil)
 Juice of 3 lemons
 Half a clove of garlic peeled and crushed
 A pinch of salt

Tarator (Tahina) Sauce

Juice of 2-3 lemons
 A half bunch of parsley chopped
 ½ cup tahini
 Half a clove of garlic
 ¼ cup water,
 3 Tbsp olive oil
 Salt as required

Spiced Paprika Potatoes

5 potatoes, peeled and chopped into cubes
 1 tsp minced mint
 1 tsp paprika
 ½ tsp white pepper
 ½ tsp mixed dry herbs and a little salt
 2 Tbsp of olive oil or more

Method

- Preheat the oven until it reaches a temperature of 250 degrees Celsius
- Wash the fish well with lemon and salt and then brush thoroughly with olive oil
- Mix the juice of 3 lemons with half a clove of crushed garlic and a little salt in an electric mixer
- Pour the mixture on the fish until fully covered
- Brush the oven pan lightly with olive oil before placing the fish in it
- Put the fish in the oven for 15-20 minutes depending on thickness of fish fillets
- In the meantime, prepare the potato by mixing in the mint, paprika and white pepper, and dry spices with the olive oil.
- Bake the potato in the oven until cooked or lightly fry it in vegetable oil

Tahina Sauce ('Tarator')

Mix the chopped parsley and tahini with the juice of 2-3 lemons and add three tablespoons of olive oil and ¼ cup water and a half a clove of garlic (or as much as desired). Add salt and mix well by hand or for two minutes with an electric mixer.
 Serve the fish with delicious tahina sauce and potatoes along with steamed vegetables and pickles.

المكونات

٧٠٠ غرام فيليه سماكة جش أم الحالا
 ٥ ملاعق طعام زيت زيتون
 عصير ٣ ليمونات
 نصف رأس ثوم مهروس
 ملح

صلصة الطاطور

عصير ٣-٤ ليمونة
 نصف حزمة بقدونس مفروم
 ١/٢ كوب طحينة
 نصف رأس ثوم مهروس
 ١/٤ كوب ماء
 ٣ ملاعق طعام زيت زيتون
 ملح
 تبولة البطاطا

الطريقة

- يسخن الفرن لدرجة ٢٥٠ مئوية.
- يغسل السمك مع الليمون والملح ويدهن بزيت الزيتون.
- يخلط عصير ٣ ليمونات مع الثوم المهروس والملح في الخليط.
- يسكب الخليط على السمك.
- يدهن السمك بزيت الزيتون قبل وضعه في الفرن.
- يوضع السمك في الفرن لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حسب سمك الشريحة.
- تحضر البطاطا بخليط التناعن والخل ولفلفل الأبيض والأعشاب مع زيت الزيتون.
- تخبرز البطاطا في الفرن لغاية النضوج، أو يمكن تلفيقها بالزيت الباتي.

الطاطور

يخلط بقدونس المفروم مع الطحينة وعصير الليمون ويضاف ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون وربع كوب ماء ورأس ثوم مهروس حسب الرغبة والملح، يخلط جيداً باليد أو الخليط.
 يقدم السمك مع صلصلة الطحينة الشهية والبطاطا مع خضار مسلوقة ومخلل.

shaari
eshketi





إعداد كريستوف تورنيك، الفجيرة Recipe by: Christophe Tourenq, Fujairah



Ingredients

1 Shaari Eshkeli of 1kg, cleaned but not de-scaled (scales and skin will come off easily when removing the salt crust)

2 white eggs

2 kg of rock salt

Stuffing

1 handful dill

1 handful of parsley

1 small red onion (or 1/2 of a big one), roughly cut

Olive oil

Pepper

Method

- Mix dill and parsley with oil and onion in a bowl.
- Add pepper (and any other spices you would like except salt) to desire.
- With your hands, stuff the fish with the mix and spread the rest if any over the fish.
- Mix the egg whites with a mixer to get white foam. In a big bowl, mix the rock salt gently into the white foam.
- Spread 1/3 of the salt mixture on the bottom of an oven proof deep plate and place the fish over it, cover the fish entirely with the rest of the salt mixture to form a salt blanket.
- Put the plate in the oven at 180c
- Cook for 20 minutes
- Break the salt blanket and the skin will come off easily, revealing the fillet

Options:

The recipe can also be made with: Souli, Kofar, Jesh and Faskar.

The fish as such can be cooked in a covered barbecue as well as in the oven. If no rock salt is available, then aluminium foil can be used instead. You simply need to wrap the fish completely with it. The stuffing mixture can vary and the ingredients can be changed according to the taste.

Tip: When using the salt blanket, do not add regular salt to the fish before cooking. To recognize if a fish is cooked, check that the eyeballs are clear white color.

المكونات

1 كيلو سمكة شوري شخيلي منظفة (سيكون من السهل إزالة الجلد والحرافش عند إزالة طبقة الملح بعد الطهي)

بياض بيضتين

2 كيلو ملح صخري

الحشوة:

حفنة ثبت

حفنة بقدونس

بصلة حمراء صغيرة

زيت زيتون

فلفل

الطريقة

١. يخلط الثبت والتقدونس وزيت الزيتون جيداً في وعاء.

٢. يضاف الفلفل والتابل الأخرى حسب الرغبة.

٣. يتم حشو السمكة بالحشوة ويدهن باقي الخليط على جسم السمكة.

٤. يخلط بياض البيض للحصول على رغوة بيضاء. يخلط في وعاء كبير الملح الصخري ورغوة البيض.

٥. يوضع ثلث الخليط أسلف صينية فرن عميقة، ومن ثم توضع السمكة وتعطي بالكامل بقية الخليط

الملح والبيض.

٦. توضع الصينية في فرن بحرارة ١٨٠ مئوية.

٧. ترك لمدة ٢٠ دقيقة.

٨. تخرج من الفرن وتكسر طبقة الملح، سترال طبقة القشر والحشوة على الفيليه.

خيارات:

يمكن تحضير الوصفة من أنواع سمك مستدامة أخرى، مثل السولي، الكوف، الجش والفسكر. يمكن وضع السمك في الفرن أو على مقلع الشوي. في حال عدم توفر ملح صخري، يمكن لف السمكة بورق ألماسيوم. يجب التأكد من إحكام اللف. يمكن تعديل الحشو حسب المكونات المفضلة لك.

نصيحة: لا داعي لإضافة الملح العادي إذا استخدم الملح الصخري. للتعرف على أن السمكة طازجة، تأكد من شفافية عيونها عند الشراء.



shaari
eshkeli

MACHBOOS AL SAMAK



Recipe by: Laila Abdullatif, Dubai

إعداد ليلي عبد اللطيف ، دبي



Ingredients

- 4 cups water
- 1 kg rice
- 1 kg Shaari Eshkeli fish (cut into fillets or pieces)
- 3 medium size onions
- 5 pieces cloves garlic
- 1 bundle coriander
- Curry leaves
- 100 gm boiled black eye dry beans
- 2 Tbsp tomato paste
- 3 pieces dry lemon
- 2 tsp dry spice (cumin, coriander, turmeric)
- 1 tsp red chili powder
- Salt to taste
- 1 kg fresh tomato
- Oil to fry

Method

1. Clean the fish thoroughly and fry in oil (half cook)
2. Sauté the onion & garlic and curry leaves until brown
3. Add fresh tomato and cook for about 5 minutes
4. Add the tomato paste, mixed spices, dry lemon, coriander leaves and beans
5. Cook for 5 minutes
6. Add fish, rice and 4 cups of water
7. Cook on low heat and simmer until rice is done.

المكونات

- ٤ أكواب ماء
- ١ كيلو أرز
- ١ كيلو سمك شعري شخيلي، فيليه أو قطع متوسطة
- ٣ جبات يصل متوسطة
- ٥ فصوص ثوم
- حزمة كزبرة طازجة
- ورق كاري
- ١٠٠ غرام فاصوليا حب مسلوقة
- ٢ ملعقة طعام معجون طماطم
- ٣ جباتليمون مجفف
- ٢ ملعقة صغيرة توابل (كمون، كزبرة، كركم)
- ملعقة صغيرة فلفل حار مطحون
- ملح حسب الرغبة
- ١ كيلو طماطم طازجة
- زيت للقليل

الطريقة

١. ينطع السمك جيداً ويقلى بالزيت (نصف استواء).
٢. يقلى البصل والثوم وورق الكاري لغاية أن يصبح بني.
٣. يضاف الطماطم ويطهى لمدة ٥ دقائق تقريباً.
٤. يضاف معجون الطماطم والتوابل والليمون المجفف والكزبرة والفاصوليا.
٥. يترك الخليط لمدة ٥ دقائق.
٦. يضاف السمك والأرز والماء.
٧. يترك على نار هادئة لغاية استواء الأرز.





Recipe by: Laila Abdullatif, Dubai

إعداد ليلي عبد اللطيف ، دبي



Ingredients

- 1 kg Faskar fish (fillets)
- 1 kg fresh tomatoes
- 3 medium onions
- 5 cloves garlic
- 1 bundle fresh coriander
- Curry leaves
- Fenugreek leaves
- 2 pieces of dry lemon
- 1 tsp tomato paste
- Mixed spices (coriander, turmeric, cumin and chili powder)
- Salt to taste
- Oil to fry

Method

1. Half cook the fish by frying in oil
2. Sauté garlic, onion, and curry leaves until brown
3. Add the fresh tomato and cook for 5 minutes
4. Add the mixed spices and dry lemon
5. Add coriander leaves and fenugreek. Cook for 5 minutes
6. Add fish and 4 cups of water, and cook on low heat.
7. Can be served with white rice.

المكونات

- ١ كيلو فيليه سمك فسکر
- ١ كيلو طماطم طازجة
- ٣ جبات بصل متوسطة
- ٥ فصوص ثوم
- جزمة كبيرة طازجة
- ورق كاري
- ورق حلبة
- حبين ليمون مجفف
- ملعقة صغيرة معجون طماطم
- توابل مشكلة (كربرة، كركم، كمون وفلفل حار)
- ملح حسب الرغبة
- زيت للقليل

الطريقة

١. يقلی السمک بالزیت (نصف استواه).
٢. یقلی الثوم والبصل وورق الكاري لغاية أن یصبح بني.
٣. تضاف الطماطم الطازجة ويترك لمدة ٥ دقائق.
٤. تضاف التوابل المشكّلة والليمون المجفف. يضاف ورق الكربرة والحلبة ويترك لمدة ٥ دقائق.
٥. يضاف السمک وء أکواب من الماء ويترك على نار هادئة.
٦. يقدم مع الأرز المسلوق.



faskar

DEB'S DIVINE FASKAR

إعداد ديرلين تورينق، الفجيرة Recipe by: Debra Rein-Tourenq, Fujairah



Ingredients

4 Faskar fillets
Oil

For the sauce

1 teaspoon grated fresh ginger
2 shallots finely chopped
1 tbsp oil
2/3 cup coconut milk
1 tsp soy sauce
1 tbsp lime juice
 $\frac{1}{2}$ tsp lime rind
 $\frac{1}{4}$ red capsicum
1 large mango – diced

Method

- Sauté ginger and white part of shallots for about 2 to 3 minutes. Add coconut milk, soy, capsicum, lime juice and rind and simmer uncovered for 15 minutes to reduce. Remove from heat.
- Sauté fish.
- Return sauce to gentle heat, add mango and green part of shallots - only heat through, do not cook.
- Spoon over fish to serve. Ideal with fresh green salad or steamed rice and broccoli



المكونات

٤ قطع فيلية فسکر
زيت

لتحضير الصلصة:

ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور
حبتين بصل أخضر مفروم
ملعقة طعام زيت
٢/٣ كوب حليب جوز الهند
ملعقة صغيرة صلصة صويا
ملعقة طعام عصير ليمون
١/٢ ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور
٤/٤ كوب فلفل أحمر حلو
حبة مانغو كبيرة مقطعة

الطريقة

- يقليل الزنجبيل مع الجزء الأبيض من البصل الأخضر لمدة ٣-٢ دقائق. يضاف حليب جوز الهند والصويا وعصير الليمون وقشر الليمون ويترك على نار هادئة دون نقطية الوعاء لمدة ١٥ دقيقة، ومن ثم يزال من النار.
- يقليل السمك.
- يعاد الخليط للنار ويضاف المانغو والجزء الأخضر من البصل ويُسخن فقط.
- يسكب فوق السمك ويقدم مع سلطة خضار أو أرز مسلوق وبورو كولي.

jesh um
al hala



جشن أم الحلا مشوي مع جريب فروت

ROASTED TREVALLY WITH GRAPEFRUIT

Recipe by: Barbara Van Meir, Dubai

إعداد باربرا فان مير، دبي



Ingredients

Makes 4 servings

Filets from 1 large Trevally (about 1kg fish, to yield 350-500g fillets)
1-2 white grapefruit
2 Tbsp minced shallots
2 tsp chopped fresh tarragon
 $\frac{1}{4}$ cup extra-virgin olive oil

Method

1. Preheat oven to 475°F/220°C.
2. Grate 1 teaspoon grapefruit peel; reserve. Cut off peel and pith from grapefruits; cut fruits into segments and discard seeds and membrane.
3. Mix shallots, tarragon, and grated grapefruit peel in small bowl to blend.
4. Drizzle olive oil over bottom of medium roasting pan; heat pan in oven for 3 minutes. Sprinkle shallot mixture over oil.
5. Place trevally fillets in single layer atop shallot mixture; sprinkle with salt and pepper. Roast 5 minutes. Turn trevally fillets over.
6. Top fillets with grapefruit slices. Roast fish to desired doneness, about 3-5 minutes longer for medium.

المكونات

الكمية تكفي ٤ أشخاص

- ١ - ٢ حبة جريب فروت
- ٢ ملعقة طعام بصل أحضر مفروم
- ٢ ملعقة صغيرة طرخون طازج مفروم
- ٤/٤ كوب زيت زيتون بكر اكسترا فيليه من سمك جشن أم الحلا الكبير (٥٠٠ - ٣٥٠ غرام)

الطريقة

١. يسخن الفرن لحرارة ٢٢٠ درجة مئوية
٢. تبشر ملعقة قشر جريب فروت، ويقطع الجريب فروت مع إزالة البذور.
٣. يخلط البصل الأحضر والطرخون والجريب فروت المبشور في وعاء صغير للخلط.
٤. يرش زيت الزيتون على قاع صينية فرن وتتسخن في الفرن لمدة ٣ دقائق، ويرش خليط البصل على الصينية.
٥. توضع شرائح السمك في طقة واحدة على خليط البصل ويرش الملح والفلفل وتحمر في الفرن لمدة ٥ دقائق مع التقليل.
٦. توضع شرائح الجريب فروت على السمك وتحمر لغاية الاستواء لمدة ٥-٣ دقائق.





Recipe by: Emma Smart

إعداد إيمما سمارت، دبي



Ingredients

4 Faskar fillets (two from each side of the fish) about 750 g (1lb) in total
 450g (1 lb) spinach leaves
 300 ml (10 fl oz) double cream
 600ml (1 pint) milk
 2 strips lemon rind
 2 fresh tarragon sprigs
 1 fresh bay leaf
 1/2 Onion sliced
 3 1/2 Tbsp butter, plus extra for greasing
 25 g (1oz) freshly grated parmesan cheese
 50 g / 1 3/4 oz plain flour
 2 tsp mustard powder
 Pinch of freshly grated nutmeg, salt and pepper

Method

- Put the milk, lemon rind, tarragon, onion and bay lead in a saucepan over a medium heat and bring slowly to a boil. Remove from heat and infuse for 30 minutes
- Melt the butter in a separate saucepan over a medium heat and stir in flour and mustard powder until smooth.
- Strain the infused milk; discard lemon, herbs and onion. Gradually beat the milk into the butter and flour until smooth. Bring slowly to a boil, stirring constantly until thickened.
- Simmer gently for 2 minutes, remove from heat.
- Stir in cheese, cream, nutmeg, salt and pepper. Cover sauce and set aside.
- Lightly grease a large baking fish.
- Bring a large saucepan of salt water to the boil, add spinach and blanch for 30 seconds. Drain and refresh under cold running water. Drain again and pat dry with kitchen paper. Put the spinach in a layer in the base of the dish.
- Wash and dry fish fillets. Season with salt and pepper and roll up. Arrange on top of the spinach and pour over the cheese sauce. Bake in a preheated oven, 200 Celsius or 400 Fahrenheit (Gas Mark 6) for 35 minutes until bubbling and golden. Serve immediately with a green salad.

(Adapted from the recipe "Sole Florentine", from the book "everyday fish & seafood", Parragon 2008)

المكونات

- ٤ شرائح فليبيه فسكر، ٧٥٠ غرام
- ٤٥ غرام ورق سبانخ
- ٣٠٠ كريمة مضاعفة الدسم
- ٦٠٠ مل حليب
- شريحتين قشر ليمون
- جزمتين طرخون
- حزمة ورق غار طازج
- ١/٢ بصلة شرائح
- ٣/٢ ملعقة طعام زبدة، مع كمية إضافية للصينية
- ٢٥ غرام جبن برمان طازج مبشور
- ٥٠ غرام طحين عادي
- ٢ ملعقة صغيرة مسحوق الخردل
- قليل من حبة الطيب المبشورة، ملح وفلفل

الطريقة

- يوضع الحليب وقشر الليمون والطرخون والبصل وورق الغار في وعاء على نار متوسطة ويترك للغليان. يزال الوعاء ويترك لمدة ٣ دقيقة.
- تنابي الزبدة في وعاء آخر على نار متوسطة ويضاف الطحين ومسحوق الخردل مع التحريك لغاية الخلط الجيد.
- يصفى خليط الحليب وقشر الليمون والأعشاب والبصل، ويخفق الحليب مع الزبدة تدريجياً لغاية الخلط الجيد. يوضع على نار هادئة لغاية الغليان مع التحريك المستمر.
- يترك على النار الهادئة لمدة دقيقة.
- يضاف الجبن والكريمة وجبة الطيب والملح والفلفل ويغطي الوعاء ويترك جانبأً.
- تدهن الصينية بالزبدة.
- يوضع وعاء الصلصة على النار للغليان ويضاف السبانخ ويخلط لمدة ٣٠ ثانية. يصفى الخليط تحت ماء بارد. يصفى مرة أخرى وتوضع طبقة من السبانخ في قاع الصينية.
- يغسل السمك ويجفف ويتبيل بالملح والفلفل ومن ثم يلف. يوضع السمك أعلى السبانخ ويُسكب فوقه صلصة الجبن. يخبز في الفرن الم预热 بحرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٣٥ دقيقة لغاية أن يصبح لون السمك ذهبي. يقدم مع سلطة خضار.

(وصفة من «سول فلورنتين» من كتاب «سمك ومأكولات بحرية يومياً»، باراغون ٢٠٠٨)

shaari
eshkeli



شعري شخيلي مع ليمون وزيت زيتون

SHAARI ESHKELI WITH LEMON AND OLIVE OIL

إعداد تريفور كورنر، رأس الخيمة



Ingredients

- 1 large Shaari Eshkeli
- 4 tsp of fresh squeezed lemon juice
- Lemon rind
- Olive oil
- Salt and black pepper

Method

1. Heat oven to 180c
2. Pour oil into a warm baking dish
3. Place fish in dish
4. Mix lemon juice, rind, salt & pepper
5. Pour over fish cover and bake for 25 minutes
6. Remove cover for last few minutes to brown top and crisp the lemon rind
7. Serve with new potatoes or saffron rice with a side of lightly fried okra and sea salt or green beans or both

المكونات

- سمكة شعري شخيلي كبيرة
- ملاعق صغيرة عصير ليمون
- قشرة ليمونة مبشورة
- زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود

الطريقة

١. يسخن الفرن لحرارة ١٨٠ مئوية.
٢. يسكب الزيت في وعاء فرن دافئ.
٣. يوضع السمك في الوعاء.
٤. يخلط عصير الليمون وقشر الليمون والملح والفلفل.
٥. يسكب الخليط فوق السمك ويوضع في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة.
٦. يزال الغطاء قبل دقائق من الاستواء ليصبح قشر الليمون مقرمشاً.
٧. يقدم مع بطاطا صغيرة أو أرز بالزعفران مع طبق جانبي من البامية المقليه وفاصولياء.



yanam



Recipe by: Stephen King, Abu Dhabi

إعداد ستيفن كينغ، أبو ظبي



Ingredients

900g Yanam fillets, rinsed and cut into large chunks
2 bay leaves, torn
150ml veg. oil or 140g ghee
2 large onions, chopped
150ml water
Salt
Sprigs of fresh coriander to garnish

Marinade

½ Tbsp of garlic and ginger paste
1 fresh green chili, deseeded and chopped
1 tsp ground coriander
1 tsp ground cumin
½ tsp chili powder
½ tsp ground turmeric
1 Tbsp water
Salt

Method

1. Marinate the fish for between 30mins to 4hrs
2. Fry in ghee or vegetable oil.

المكونات

٩٠٠ غرام فيليه سمك الينم مقطعة لقطع كبيرة
٢ ورق غار
١٥٠ مل زيت نباتي ، ١٤٠ غرام سمن
٢ جبة يصل كبيرة مفرومة
١٥٠ مل ماء
ملح
حزمة كزبرة للترزين

لتتبيلة

١/٢ ملعقة صغيرة معجون ثوم وزنجبيل
جبة فلفل أحضر حار مفرومة
ملعقة صغيرة كمون مطحون
١/٢ ملعقة مسحوق فلفل
١/٢ كركم مطحون
ملعقة طعام ماء
ملح

الطريقة

١. تتبيل قطع السمك لمدة ٣٠ دقيقة إلى ٤ ساعات
٢. تقليل مع السمن أو زيت نباتي.



faskar

SUSAN'S CHOWDER

Recipe by: Susan Comer, Dubai

إعداد سوزان كورنر، دبي



Ingredients

350g Faskar/Shari fillets – skinned and chopped
1 Tbsp of canola oil
1 sweet potato – peeled and chopped
2 medium courgettes – chopped
6 baby corn – halved
1 red or orange pepper – cored, seeded and chopped
 $\frac{1}{2}$ tsp ground cumin
 $\frac{1}{2}$ tsp dried chilli flakes
850ml fish or vegetable stock
85g creamed coconut*
2 Tbsp chopped coriander

Method

1. Heat the oil in a large pan and add all vegetables. Cook over a moderate heat for about 5 minutes, or until the vegetables start to soften.
2. Stir in the ground cumin and chili flakes. Continue to cook. Add the stock and simmer until the vegetables are tender (about 10-15 minutes).
3. Add the creamed coconut* and stir until melted.
4. Add the fish and cook for a few minutes. Be careful not to overcook. Check seasoning. Add the coriander and serve immediately with hot, crusty bread.

*If you cannot find creamed coconut, replace with 125ml coconut milk.

المكونات

٣٥٠ غرام فيليه شعري شحبي أو قطع سمك الفسكلر
ملعقة طعام زيت كانولا
حبة بطاطا حلوة مفرومة
حبين كوسا مفروم
٦ حبات ذرة صغيرة مقطعة لصفين
حبة فلفل برتقالي وأحمر مفرومة
 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون مطحون
 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ورقائق فلفل حار محفنة
٨٥٠ مل مرق خضار
٨٥٠ غرام جوز الهند مبشور
٢ ملعقة تحام كبريرة مفرومة

الطريقة

١. يسخن الزيت في وعاء كبير مع إضافة الخضار ويترك على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، أو لتصبح الخضار طرية. يضاف الكمون وورقائق الفلفل مع متابعة الطهي.
٢. يضاف مرق الخضار ويترك على نار هادئة لغاية أن تصبح الخضار طرية (١٥-١٠ دقيقة).
٣. تضاف الكبريرة وجوز الهند ويحرك لغاية التوزيان.
٤. يضاف السمك ويترك لبضعة دقائق، مع الانتهاء لعدم زيادة الطهي. تضاف الكبريرة ويقدم فوراً مع خبز محمص مقرمش.

*يمكن استبدال كبريرة جوز الهند مع ١٢٥ مل من حليب جوز الهند.



shaari
eshkeli



Recipe by: Jenny Hill, Dubai

إعداد جيني هيل، دبي



Ingredients

- 450g skinned and filleted Shaari Eshkeli
150ml milk
350g Potatoes
½ tsp finely grated lemon zest
1 Tbsp fresh flatleaf parsley, 1 tbsp snipped chives, 2 bay leaves
1 egg, beaten
Multi-purpose flour, for shaping
Breadcrumbs
3-4 Tbsp vegetable oil

Tartare-style sauce

- 125ml mayonnaise
1 Tbsp roughly chopped capers (rinsed and drained if salted)
1 tsp creamed horseradish, 1 tsp Dijon mustard
1 small shallot, very finely chopped
1 tsp flatleaf parsley, finely chopped

Method

- Mix all the tartare sauce ingredients together first and set aside.
- Fry the fish and bay leaves and pour over the milk and 150ml/¼ pint water.
- Bring to a boil, then simmer for 4mins and over for 10 minutes.
- Peel and chop potatoes into even-sized chunks. Add a pinch of salt, boil and simmer for 10 minutes or until tender.
- Lift the fish out of the milk with a slotted spoon and allow cooling.
- Drain the potatoes. Tip them back into the hot pan on the low heat to dry out for 1 min, mashing them with a fork and stirring so they don't stick.
- Beat in 1 rounded tbsp of the tartare sauce, lemon zest, parsley and chives. Season well with salt and pepper.
- Season and flake the fish into big chunks into the pan of potatoes. Mix the fish and potatoes.
- Beat the egg. Spread the breadcrumbs on a flat plate. Divide the fish cake mixture into four.
- On a floured board, carefully shape into four cakes, about 2.5cm thick. Coat each patty in egg, then crumbs.
- Chill for 30 minutes (or up to a day ahead).
- Fry the fish cakes over a medium heat for about 5 minutes on each side or until crisp and golden.

المكونات

- ٤٥٠ فليله شعري شخيلي
١٥٠ مل حليب
٣٥٠ غرام بطاطا
١/٢ ملعقة صغيرة قشر ليمون مشور
ملعقة طعام بقدونس، ملعقة طعام بصل أخضر، ورقتين غار
بيضة مخفوقة
طحين عادي للتشكيل
خبز مهرووس (بقصمات)
٤-٣ ملاعق طعام زيت نباتي

كشك السمك

- ١٢٥ مل مايونيز
ملعقة طعام كابرس مفروم
ملعقة صغيرة كريمة فجل حار، ملعقة صغيرة خردل
حبة بصل أخضر صغيرة مفرومة
ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تخلط جميع مكونات الطرار وتركه جانباً.
- يقللي السمك وورق الغار ويضاف عليه الحليب و ١٥٠ مل من الماء.
- يترك للغليان ومن ثم على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
- تقشر وتفرم البطاطا لقطع متساوية. يضاف قليل من الملح ويترك للغليان، ومن ثم على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
- يرفع السمك من الحليب ويترك لغاية أن يبرد.
- تصفى البطاطا وتركه لتتحفف لمدة دقيقة، ومن ثم تهرس بالشوكة.
- تحتفق ملعقة طعام من صلصلة الطرار وقشر الليمون والبقدونس والصل الأخضر مع الملح والفلفل.
- يبلل السمك ويقطع لرقائق ويشكل لقطع كبيرة ويقللي في مقلاة البطاطا، يخلط السمك مع البطاطا.
- تحتفق بيضة ويووضع البقصمات على طبق. تقسم قطع السمك لأربعة قطع.
- يتكون كل قطعة على شكل كشك سمكة ٢،٥ سـ وتعطي بالبيض والقصمات.
- يترك في النار لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر
- تقليل قطع كشك السمك على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق لكل طرف.



shaari
eshkeli

BAKED SHAARI ESHKELI

Recipe by: Tamara Withers, Abu Dhabi

إعداد تمارا ويدرز، أبوظبي



Ingredients

- 1/2 kg Shaari Eshkeli fish
- 1/4 tsp table salt
- 1/8 tsp black pepper
- 2/3 Tbsp unsalted butter
- 1 medium lemon (for juice and garnish)
- 2 Tbsp parsley, or basil (fresh and minced)

Method

1. Set the oven to about 160C.
2. Place the fish on a rimmed baking pan; rub all over with salt and pepper. Place little pieces of butter all over fish; bake until fish turns opaque in centre, about 10 to 12 minutes.
3. Immediately remove fish from oven and set on a serving plate; drizzle with freshly squeezed lemon juice. Sprinkle with parsley or basil and garnish with lemon wedges.



المكونات

- ١/٢ كيلو شعرى شخيلي
- ٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٨ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢/٣ ملعقة كبيرة زبدة غير ملحه
- ليمونة وسط للعصير والتزيين
- ٢ ملعقة طعام بقدونس أو ريحان طازج ومفروم

الطريقة

١. يسخن الفرن لحرارة ١٦٠ مئوية
٢. يوضع السمك في صينية للفرن ويفرك بالملح والفلفل. توضع قطع صغيرة من الزبدة على السمكة وتخبز في الفرن لغاية أن يكون لونها قاتم في الوسط، ١٠-١٢ دقيقة تقريباً.
٣. تخرج السمكة من الفرن وتوضع على طبق تقديم وتزيين بالريحان والبقدونس وشرائح الليمون.

shaari
eshketi





سمك شعري شخيلي محضر على البخار

STEAMED SHAARI FISH

Recipe by: Almae Vivero, Dubai

إعداد الماي فيفيرو، دبي



Ingredients

- 4-5 Medium Shaari fish
- 3 Onion bulbs
- 3 Tomatoes
- 3 pieces ginger
- 4-5 heaped tsp mayonnaise
- 4 pieces red chili
- Black pepper
- Salt
- Butter

Method

1. Wash and clean the fish thoroughly (removing the gills, intestines, tail and fins). Preferably rinse with salt and drain.
2. In a separate bowl, mix the following: minced onions, tomatoes, ginger, salt, black pepper and mayonnaise. Simply blend to taste.
3. Proportionally stuff the mixed spices inside the fish.
4. Cut an aluminum foil according to fish size for wrap.
5. Spread butter on foil before wrapping fish.
6. Wrap carefully then steam fish for 30minutes.
7. On a separate foil, spread butter, then put diced carrots, broccoli, corn kernel & mushroom and steam for 3-5 minutes.
8. Lay fish in a big oval plate to garnish with steamed vegetables.
9. Serve hot and spicy.

المكونات

- ٥- حبات سمك شعري شخيلي متوسطة
- ٣ حبات بصل كبيرة
- ٣ حبات طماطم
- ٣ قطع زنجبيل
- ٤-٥ ملاعق مايونيز
- ٤ حبات فلفل أحمر حار
- فلفل أسود
- ملح
- زيادة
- ورق الألمنيوم

الطريقة

١. يغسل السمك وينظف جيداً، توالي الزعناف والذيل والأحساء. يفضل الشطف بالملح.
٢. يخلط في وعاء آخر البصل المهروس والطماطم والزنجبيل والملح والفلفل الأسود والمايونيز حسب الذوق.
٣. يفرك داخل السمك بالتوابيل المخلوطة.
٤. يقطع ورق الألمنيوم حسب حجم السمكة للفها.
٥. تُمد الريدة على ورق الألمنيوم قبل نف السمكة.
٦. يجب إحكام اللف وتحضر على البخار لمدة ٣٠ دقيقة.
٧. تدهن الريدة على ورق الألمنيوم آخر ويوضع الجزر المقطوع والبروكولي والذرة والفطر ويحضر على البخار لمدة ٥-٣ دقائق.
٨. ترتب حبات السمك على طبق وتزين بالحضار المسلوقة.
٩. تقدم حارة.



SUSTAINABLE FISH CONSUMER GUIDE

دليل المستهلك



الأخضر: أفضل خيار! (لا تواجه هذه الأنواع ضغوط صيد عالية)

Orange-spotted Trevally

Two-bar Seabream

Black-streaked Monocle Bream

Yellow Bar Angelfish

Pink Ear Emperor

Sordid Sweetlips

Ehrenbergs' Snapper

Yellow Fin Seabream

Blackspotted Rubberlip

Blue Spot Mullet

Jesh Um Al Hala

جش أم الحالا

Faskar

فسكر

Ebzimi

بزيمي

Anfooz

عنفوز

Shaari Eshkeli

شعري شخيلي

Yanam

ينم

Naiser

نيسر

Shaam

شم

Hilali

هلالي

Beyah Arabi

بياح عربي



البرتقالي: خيار جيد، ولكن هنالك خيارات أفضل (يبلغ معدل

استغلال مخزون هذا النوع درجة المثالي)

Longtail Silver Biddy

Small Tooth Emperor

Black Spot Snapper

King Soldier Bream

Badah

بدح

Souli

سولي

Aqalah

عقلة

Kofar

كوفر



الأحمر: فكر بشراء نوع سمك آخر! (هذا النوع يتعرض

مخزون هذا النوع إلى ضغط الصيد الجائر).

Orange-spotted Grouper

Spangled Emperor

Painted Sweetlips

Golden Trevally

Kingfish

Snub Nose Emperor

White-spotted Spinefoot

Goldlined Seabream

Hamour

هامور

Shaari

شعري

Fersh

فرش

Zuraidi

زريدي

Kanaad

كتعد

Yemah

يعاه

Safi Arabi

صافي عربي

Qabit

قباط

This book is printed on 100% recycled paper.

بالدعم من هيئة البيئة - أبو ظبي

Supported by the Environment Agency-Abu Dhabi





Emirates Wildlife Society in association with the World Wide Fund for Nature (EWS-WWF)

Abu Dhabi Office:
Tel: +971 2 6347117
F: +971 2 6341220
PO Box 45553, Abu Dhabi, UAE
Email: info@ewswwf.ae

www.ewswwf.ae

لزيـد مـن المـعـلومـات، الرـجـاء زـيـارـة المـوقـع
For more information please visit
www.choosewisely.ae