

# سمك القد النرويجي

نكهة لذيذة وصحية مع  
سهولة الطهي

SEAFOOD  
FROM  
NORWAY





## من مياه النرويج الباردة والصفية...

عقبة معينة، وهي أن الناس يرون بأن طهي السمك هي عملية معقدة وتستغرق وقتاً طويلاً. لكن الأمر على العكس تماماً من ذلك! إذ أن السمك هو الوجبة المثالية ليوم حافل بالنشاط، وهذا تحديداً لأنه سهل وسريع الطهي، ورائع المذاق، وفوق كل ذلك فإنه طعام صحي!

في كل يوم، هناك أكثر من 34 مليون وجبة من المأكولات البحرية النرويجية يتم تقديمها حول العالم، بما في ذلك الإمارات العربية المتحدة. تفضل بالاطلاع على الصفات اللذيذة الست للتصرف على الأطباق الشهيرة التي يدخل سمك القد النرويجي في تحضيرها، في الصفحات التالية وأبدأ الطهي فوراً!

الساحلية، قبل الانتقال إلى مواقع على الجبهة القطبية، مثل جزيرة الدب. حيث تصل مصائد سمك القد إلى ذروة نشاطها بين شهري يناير وأبريل.

يحظى سمك القد النرويجي بتقدير كبير ومكانة متفردة بين الطهاة وعشاق الطعام حول العالم لنعته اللذيذة واستعمالته المتعددة.

يمكن تحضير سمك القد النرويجي على البخار أو من خلال طرق متعددة مثل القلي والتصميم أو الشوي أو كما أنه يتوافق بشكل رائع مع التوابل المستخدمة في المطابخ الشرق أوسطية والآسيوية، لتحضير أطباق مبتكرة ولذيذة.

إننا ندرك أن الكثيرين يرغبون بتناول السمك بمعدلات أكبر. إلا أن هناك

ما الذي يمنح سمك القد النرويجي التميز والتفرد عن غيره؟ في البداية هناك مياهنا الباردة والصفية، التي تعتبر البيئة الأكثر مثالية لسمك القد، علاوة على الفروق التكتيدية في ممارسات الصيد المستخدم التي تصمي شواطئنا. وكذلك الفارق في التطبيق الدقيق لأنظمة الرقابة على الجودة المعتمدة لدينا، بدءاً من المضيق البحري وانتهاء بشبكة الطعام. وبالطبع فإننا لن ننسى ذلك الفارق التكتيد في الطعم اللذيذ والنكهة الرائعة التي تميز سمكنا الأبيض الهش.

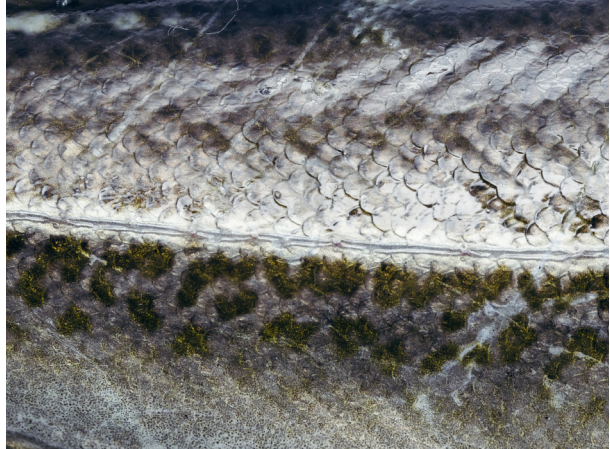
يتوافر القد النرويجي على مدار 365 يوماً في السنة، ويوجد الفضل في ذلك إلى عدة عوامل من ضمنها تركيزنا التام على الاستدامة. لا سيما وأنها نستهل صيد العام في بحر بارنتس والمناطق

# ما الذي يجعل سمك القد النرويجي مفيداً لك ولأسرتك؟

ليود | السيلينيوم | الفيتامين ب12 | الفيتامين أ | أوميغا-3 | الليوتين

## هل تعلم أن...

سمك القد مصدر ممتاز لليوتين واليود. فهو سمك خال من الدسم بدرجة كبيرة جداً، حيث يقل مستوى الدهون فيه عن 3%، إلا أنه غني بالمعادن والفيتامينات، كالسيلينيوم والبروتين عالي الجودة. حيث تكتنف هذه العناصر الغذائية أهمية كبرى من أجل تحقيق نظام غذائي متوازن وصحي، لك ولأسرتك. سمك القد غني بالعناصر الغذائية التي تساعدك على الحفاظ على صحتك وصحة أسرتك.



- **الفيتامين أ:** مفيد لصحة العينين
- **الفيتامين ب12:** يساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء ويقي من فقر الدم
- **ليود:** يساعد في عملية الاستقلاب وتنظيم الهرمونات الحيوية. كما أنه لا غنى عنه للنمو العقلي للأجنة والنطفال.
- **السيلينيوم:** مضاد أكسدة يحمي الجسم من الملوثات البيئية
- **أوميغا-3:** مفيد للقلب ويقلل مخاطر أمراض التوعية الدموية





## سمك ورقائق بطاطس القد النرويجي

كمية كافية لـ 4 أشخاص

### المقادير

- 480 جرام سمك القد النرويجي
- 1 لتر زيت دوار الشمس
- 2 بيضة
- 200 جرام دقيق
- 500 جرام فتات الخبز.
- 1 حبة ليمون
- ملح وفلفل
- بقدونس طازج
- صلصة التارتار
- 2 كوب نبتة الكبر
- 2 كوب مزال
- 15 سنتي لتر مايونيز
- رقائق بطاطس، حسب الرغبة

### التحضير

- قم بتسخين 1 لتر من زيت دوار الشمس.
- قم بتقطيع سمكة القد إلى أربع أجزاء، مع إضافة الملح والفلفل إليها. ثم قم بتقليب البيض المخفوق وفتات الخبز في الدقيق.
- قم بقلي قطع السمك إلى أن تكتسب لوناً بنياً ذهبياً (2-4 دقائق). ومن ثم وضعها على ورق ماص لامتصاص الدهون.
- لتحضير الصلصة، قم بمزج المايونيز مع نبتة الكبر المفرومة فرماً ناعماً والمخلل والفلفل.

تقدّم رقائق البطاطس المفضلة والصلصة بجانب الطبق. ولتزيين الطبق، يضاف قليل من البقدونس الطازج وبعض من شرائح الليمون.



## فيليه القد النرويجي مع صلصة الخردل وباستا الفيتوتشيني ومكعبات اللحم المقدد

كمية كافية 4 أشخاص

### المقادير

4 قطع من فيليه سمك القد النرويجي  
350 جرام باستا فيتوتشيني 100 جرام  
مكعبات لحم بقري/ديك رومي مقدد  
70 جرام كريما كثيفة  
2 ملعقة كبيرة خردل على الطريقة  
التقليدية  
2 ديسي لتر من عصير التفاح  
¼ كرات أندلسي  
¼ حزمة ثوم معصر  
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون  
10 جرام ملح خشن  
ملح

### التحضير

قم بغلي كمية كبيرة من المياه

تقوم بطهيها إلى أن تصبح متماسكة  
(تم بيان الزمن على الصبوة). ثم نقوم  
بتصفية الباستا وتركها جانباً.

في مقلاة، ومع ملعقتين كبيرتين من  
زيت الزيتون، تطهى قطع فيليه سمك  
القد لمدة 3 دقائق على كل جانب، ثم  
تقوم بتبيلها بالملح والفلفل.

قم بإضافة باستا الفيتوتشيني إلى  
الكرما الساخنة لمدة دقيقة واحدة  
لتسخينها. ثم ضعها في أطباق. وقم  
بإضافة مكعبات اللحم المقدد وقطع  
فيليه السمك.

ثم قم بتزيين الطبق بالثوم المعصر.

المملحة (10 جرام ملح خشن لكل لتر  
من الماء).  
قم بتقسير الكرات الأندلسي وتقطيعه  
إلى مكعبات رقيقة.

في مقلاة ساخنة، قم بتصميم مكعبات  
اللحم البقري/الديك الرومي المقدد  
ثم تُترك جانباً على ورق ماص للدهون.  
في المقلاة ذاتها، ثم نقوم بإضافة  
القليل من زيت الزيتون وعصارة الكرات  
الأندلسي مع رشه من الملح. قم بتحريك  
المحتويات بعصير التفاح. يترك على النار  
إلى أن يكاد يجف. ثم قم بإضافة الخردل  
والكرما الكثيفة. وبعد ذلك نقوم بمرج  
الناتج وإضافة الفلفل والطهي على نار  
هادئة لمدة 5 دقائق.

قم بوضع الباستا في مياه تغلي ثم



# صيادية سمك القذ النرويجي

كمية كافية لـ 4 أشخاص

## المقادير

- 600 جرام سمك القذ النرويجي مع الجلد
- 2.5 ديسلي لتر أرز طويل الحبة، مغسول ومصفى
- 1 حبة بصل كبيرة مقطعة إلى شرائح
- ½ ديسلي لتر زيت نباتي
- ½ ديسلي لتر حبات صنوبر نيئة
- ½ ديسلي لتر لوز نهي
- 1 رشة من الكركم
- 2 رشة من الكمون
- 2 رشة من الكراوية
- 1 عود قرفة
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 5 ديسلي لتر مرق سمك
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

## التحضير

قم بنحمر اللوز وحبوب الصنوبر في مقلاة مع ملعقة كبيرة واحدة زيت نباتي إلى أن تكتسب المكونات لوناً بنياً ذهبياً. قم برفع المقلاة من النار وضعها جانباً على ورق مطبخ ماص، للتبيل بالملح.

قم بتبيل سمك القذ ببعض الملح، وقم بتسخين المقلاة على حرارة متوسطة مع ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون، ثم قم بقلي سمك القذ على أن يكون جانب الجلد من أسفل، وعندما يصبح لونه ذهبياً، قم بتقليب السمك وتحمره على الجانب الآخر بينما يكاد ينضج تماماً. قم برفع سمك القذ من المقلاة وإزالة الجلد ثم قم بتقطيعه إلى شرائح.

قم بنحمر الحطاطم مع ملعقتين كبيرتين من الزيت النباتي، إلى أن يصبح

يتخذ السائل كنه.

قم بوضع الأرز في طبق التقديم، ثم ضع شرائح سمك القذ فوق الأرز ثم يرزب بالبصل المقلي وحبات الصنوبر واللوز وزيت الزيتون.

القوام مقرمشاً وبني اللون، ثم قم بالتبيل بالملح. يؤخذ نصف البصلة المقلية ويوضع جانباً لتزيين الطبق. قم بإضافة التوابل ومرق السمك والأرز مع التتبيل بالملح عند اللزوم. قم بتغطية المقلاة وضعها على نار هادئة لمدة 25 دقيقة، سينضج الأرز عندما





## سمك القد النرويجي مع الفلفل الأسود

كمية كافية لـ 4 أشخاص

### المقادير

- 600 جرام فيليه سمك القد النرويجي بدون جلد أو عظام
- 10 سنتي لتر صلصة صويا (حلوة)
- 2 ملعقة كبيرة خل تفاح
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أسود
- 1 حبة بصل
- 1 حبة رمان
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون (معمور)
- 1 ملعقة صغيرة زيت حوار الشمس
- 1 حبة بصل أخضر

### التحضير

نقوم بتسخين الفرن مسبقاً حتى 200°م.

لتحضير الصلصة، نقوم بمزج صلصة الصويا الطو والخل والفلفل في مقلاة، وتترك المقادير على النار لمدة 5 دقائق.

قم بدهن سمك القد بالصلصة باستخدام الفرشاة ثم نضعه الفرن لمدة 8-12 دقيقة على درجة حرارة 200° م.

الأنباق الجانبية: قم بمزج الكمثرى المقطعة قطعاً صغيرة مع الرمان مع إضافة عيدان دقيقة من البصل وعصير الليمون والقليل من الزيت



# المكبوس بسمك القد النرويجي

كمية كافية لـ 4 أشخاص

## المقادير

600 جرام سمك القد النرويجي

- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 1 بصلة شرائح
- 1 فuron حب الهال
- 1 ملعقة صغيرة حب فلفل أسود
- 3 ورقات غار
- 5 فuron قرنفل
- 1 عود قرفة
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مبشور
- 2 4-4 فلفل أخضر
- 2 حبة طماطم مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة توابل ماسالا عربية
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- 2 حبة لومي مجففة، ومقطعة إلى قطع
- 4 5 ديسي لتر من مرق السمك
- 2.5 ديسي لتر أرز طويل الحبة، مغسول
- ومنقوع في الماء لمدة 03 دقيقة

## تتبيلة القد

- 1 ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق كركم
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الأحمر الطار
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة زيت نباتي

## التحضير

قم بمزج سمك القد مع التتبيلة ثم اتركه في الثلاجة لمدة ساعة.  
قم بقلي البصل في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من السمن إلى أن يصبح القوام طرياً، ثم قم بإضافة حب الهال والفلفل الأسود والغاز والقرنفل وعيدان القرفة.

قم بإضافة الثوم المفروم والزنجبيل والفلفل الأخضر مع التخمير حتى تتلاشى رائحة الطعام النقي.  
قم بإضافة الطماطم مع الملح وتوابل الماسالا العربية والكركم واللومي المجفف ومرق السمك ثم نضعها على النار حتى الغليان.  
قم بإضافة الأرز والطهي مع وضع

الغطاء إلى أن يتم تشرب السائل.  
قم بتسخين ملعقتين كبيرتين من الزيت النباتي في مقلاة، ثم قم بقلي سمك القد على أن يكون الجانب المغطى بالجلد من أسفل إلى أن يصبح مقرمشاً.  
ثم يقلب على الجانب الآخر حتى ينضج تماماً. يقدم المكبوس وسمك القد النرويجي فوقه.



## صالونة سمك القذ النرويجي

كمية كافية لـ 4 أشخاص

### المقادير

- 600 جرام سمك القذ النرويجي مع الجلد
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة سمّن
- 2 حبة بصل حمراء مقطعة شرائح
- 2-4 حبة فلفل أخضر مقطعة
- 2 فص ثوم مهروس
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة كبيرة نوابل ماسالا عربية
- 2 حبة لومي مجففة، 4 قطع
- 4 حبات طماطم، مفشرة ومقطعة
- 2 ملعقة كبيرة مهروس الطماطم
- 1 حبة لومي معصورة
- 5 ديسي لتر ماء
- كزبرة طازجة

### التحضير

قم بتتبيل سمك القذ بالملح وتوابل الماسالا العربية والفلفل الأسود و زيت الزيتون واتركه في التتبيلة لمدة 30 دقيقة.

قم بقللي البصل في مقلاة مع السمّن والزيت إلى أن يصبح القوام ليناً، ثم قم بإضافة الفلفل والثوم والتوابل مع التحريك المستمر.

قم بإضافة اللومي المجفف والطماطم ومهروس الطماطم، ثم يطهى لمدة 15-20 دقيقة.

الصلصة وتضاف الكزبرة ثم اتركه على نار هادئة لمدة 10 دقائق.

يقدم مع الأرز ويتم تزيينه بالكزبرة الطازجة.

قم بإضافة الماء وعصير اللومي واتركه على النار حتى الغليان.

قم بقللي سمك القذ في المقلاة إلى أن يكتسب لوناً ذهبياً ويصبح مقرمش الطعم، على أن يكون الجانب المكسو بالجلد من أسفل. قم بوضع السمك في



Norwegian Seafood Council  
Stortorget 1  
9291 Tromsø  
Norway  
Phone: +47 776 03 333  
E-mail: [mail@seafood.no](mailto:mail@seafood.no)

