



وصفات من أسماك مستدامة

# SUSTAINABLE

## fish recipes

٢٠ وصفة لذيذة  
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](http://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](http://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 بيئية غير حكومية تعمل على المستوى الاتحادي، تأسست تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم للمنطقة 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 ٥ ملايين مناصر، وشبكة عالمية تغطي أكثر من ١٠٠ دولة.. ويجدر الإشارة أن EWS-WWF تعمل في الدولة منذ ٢٠٠١، وقد أطلقت عدة مبادرات ومشروعات للمحافظة على الحياة البرية، وبرامج تعليمية في المنطقة. يكمن هدف الجمعية في المحافظة على التراث الطبيعي لدولة الإمارات العربية المتحدة وترويج نمط 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 للمحافظة أو لحقيبة اليد، نأمل 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 هنالك خيارات أفضل** (يبلغ معدل استغلال مخزون هذا النوع درجته المثلى).

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

**فلنحمي مواردنا الطبيعية اليوم، من أجل أجيالنا القادمة.**

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

لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع: [www.choosewisely.ae](http://www.choosewisely.ae)

A large school of fish, possibly sardines or anchovies, is seen swimming in clear, turquoise water. The fish are densely packed and move in a coordinated pattern. In the bottom right corner, the legs and feet of a person are visible, suggesting they are standing in the water or on a shallow beach, looking up at the fish. The overall scene conveys a sense of natural abundance and marine life.

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

# SUSTAINABLE fish recipes

# CONTENTS

Choose Wisely	6	٦	اختر بحكمة
Campaign To Protect The Future Of Uae Fisheries			حملة وطنية لحماية مستقبل الثروة السمكية في دولة الإمارات العربية المتحدة
Roasted Faskar With Rosemary Potatoes	11	١١	سمك فسكر مشوي مع بطاطا وعشبة إكليل الجبل
Faskar Tagin Lolo's Way	13	١٣	طاجن فسكر محضر على طريقة لولو
Tamil Nadu Fish Curry	15	١٥	سمك بالكاري على طريقة تاميل نادو
Samkeh Harra (Lebanese Fish Tagine)	17	١٧	سمكة حارة (طاجن سمك لبناني)
Hot-Smoked Green Tea Souli Wraps	19	١٩	سمك السولي المدخن بالشاي الأخضر
Walnut Crusted Trevally	21	٢١	سمك جش أم الخلا مع الجوز والكزبرة
Maral's Mediterranean Fish Delight	23	٢٣	سمك مطفي بالنوم والليمون
Shaari Je T'adore	25	٢٥	شعري جيتادور
Machboos Al Samak	27	٢٧	مجبوس السمك
Saloonna	29	٢٩	صالونة سمك
Deb's Divine Faskar	31	٣١	فسكر ديرا الرائع
Roasted Trevally With Grapefruit	33	٣٣	جش أم الخلا مشوي مع جريب فروت
Faskar Florentine	35	٣٥	فسكر فلورنتين
Shaari Eshkeli With Lemon And Olive Oil	37	٣٧	شعري شخيلي مع ليمون وزيت زيتون
Yanam Balti	39	٣٩	كاري سمك الينم
Susan's Chowder	41	٤١	شاودر سوزان
Fish Cakes	43	٤٣	كيك السمك
Baked Shaari Eshkeli	45	٤٥	شعري شخيلي بالفرن
Steamed Sherry Fish	47	٤٧	سمك شعري شخيلي محضر على البخار
Sustainable Fish Consumer Guide	49	٤٩	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](http://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](http://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."



إختربحكمة  
choose wisely

# اختر بحكمة:

## حملة وطنية لحماية مستقبل الثروة السمكية في دولة الإمارات العربية المتحدة

ما هو المقصود بالصيد الجائر؟ يطلق هذا المصطلح على ظاهرة اصطياد كميات كبيرة من الأسماك تفوق قدرة الطبيعة على استدامة بقائها، مودياً 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 يدنا المفتاح إلى مستقبل أكثر استدامة  
إن معرفة ووعي المستهلك هي خطوة مهمة جداً لتجنب الصيد الجائر، فمن خلال اختيار شراء الأسماك المستدامة فقط، يمكننا العمل معاً لتقليل الطلب على أنواع الأسماك المعرضة للخطر. كن على دراية  
واختر بحكمة وأخير أصدقائك ومعارفك عن تراجع مخزون الأسماك لدينا.  
للتعرف على الوضع الحالي لأنواع الأسماك المتوفرة في الإمارات  
استخدم دليل المستهلك المتوفر على الموقع: [www.choosewisely.ae/ar](http://www.choosewisely.ae/ar)

### استعد للطهي

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

إضافة لذلك، يمكنك أيضاً المشاركة من خلال إرسال وصفتك لنا على [www.choosewisely.ae/ar](http://www.choosewisely.ae/ar)

### حقائق عن الأسماك في دولة الإمارات العربية المتحدة:

- منذ عام ١٩٧٨، تناقص عدد الأسماك بمعدل ٨٠٪، وذلك عبر جميع الأنواع المستخدمة في الاستهلاك التجاري في الدولة.
- في دولة الإمارات العربية المتحدة، ٦٠٪ من الأسماك المصطادة تتعرض الى ضغط الصيد الجائر.
- ٨ من أهم الأنواع التجارية القيمة تتعرض للصيد الجائر، لتشمل القائمة سمك الهامور، والشعري، والفرش، والكنعد. يمكنك الرجوع إلى القائمة الحمراء 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 الهامور ٧ مرات معدل استدامته، ليتصدر قائمة أكثر الاسماك عرضة للصيد الجائر في دولة الإمارات العربية المتحدة.



إختر بحكمة  
choose wisely







Go for it!



faskar



## سمك فسكر مشوي مع بطاطا وعشبة إكليل الجبل

## ROASTED FASKAR WITH ROSEMARY POTATOES

Recipe by: Irini Sarva, Dubai

وصفة من: إيريني سافا، دبي

### فسكر 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  
1/2 tsp dried rosemary  
Salt and freshly ground black pepper  
Olive oil

### Yoghurt-cucumber salsa

English cucumber, diced  
2 - 3 Tbsl yoghurt  
2 small pickled chillies, finely chopped  
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 a 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

٢ × ٤٠٠ غ سمك فسكر منظف بدون رأس وزعانف  
ملح وفلفل أسود مطحون طازج  
ليمونة مقطعة لشرائح  
قليل من ورق بقادونس كامل  
٢ ورقة غار  
٢ فص ثوم مهروس

### قطع البطاطا مع أكليل الجبل

حبتين بطاطا مقطعة ل ٨ قطع سمكية  
نصف ملعقة صغيرة عشبة إكليل الجبل مجففة  
ملح وفلفل أسود مطحون طازج  
زيت الزيتون

### صلصة اللبن والخيار

حبة خيار مقطعة  
٢ - ٣ ملعقة طعام لبن  
حبتين فلفل حار مخلل مقطعة ناعمة  
نصف ملعقة صغيرة نعناع مجفف

### الطريقة

١. يسخن الفرن لدرجة حرارة ٢٢٠ مئوية
٢. يوضع السمك في صينية للفرن ويتبل جيداً بالملح والفلفل. تحشى كل سمكة بالبقادونس وورق الغار والثوم. وتوضع شرائح الليمون داخل السمكة وأسفلها.
٣. تقلى قطع البطاطا مع إكليل الجبل بزيت الزيتون ويضاف الملح والفلفل. توضع قطع البطاطا مع المر ق حول السمك.
٤. تغطي الصينية بورق أليوم وتوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة، يزال ورق الأليوم ويتابع الشوي في الفرن لمدة ٤٠ دقيقة لغاية أن تصبح قطعة البطاطا ذهبية.
٥. يتم أثناء شوي السمك بوضع جميع مكونات سلطة الخيار واللبن في زبدية ووضعها في التلاجة.
٦. يقدم السمك مع قطع البطاطا وخضار مشكلة والسلطة.





faskar



طاجن فسكر محضر على طريقة لولو

## FASKAR TAGIN LOLO'S WAY

Recipe by: Laurence Vanneyre, Dubai

وصفة من لورنس فانير ، دبي

FASKAR فسكر

### 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 filets
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

- تکفي ۲ - ۳ أشخاص
- المكونات
- ۲ سمكة فسکر مقطعة لفيليه
- بصلة كبيرة
- ۳ حبات بطاطا
- ليمونة مخلفة
- ۱۰۰ غ شرائح زيتون أخضر
- ريحان طازج
- نعناع طازج
- كزبرة مطحونة

### الطريقة

وقت التحضير والطهي: ۳۰ دقيقة

- ۱ تسلق البطاطا بوضعها في قدر ماء مغلي.
- ۲ تُقشر البصلة ومن ثم يتم تقطيعها.
- ۳ توضع قطع البصل في مقلاة حارة مع قليل من الزيت.
- ۴ تضاف إليها قطع فيليه السمك.
- ۵ يضاف الملح
- ۶ تضاف الكزبرة المطحونة
- ۷ يضاف قليل من الماء
- ۸ تضاف أوراق الريحان والنعناع
- ۹ يضاف مجدداً من الماء
- ۱۰ تترك على النار لمدة ۱۰ دقائق تقريباً
- ۱۱ تضاف البطاطا المسلوقة إلى المقلاة
- ۱۲ يضاف زيت الزيتون وشرائح الليمون
- ۱۳ تترك على نار هادئة لمدة ۱۰ دقائق



ebzinc



# سمك بالكاري على طريقة تاميل نادو

## TAMIL NADU FISH CURRY

وصفة من: ادنا جوزيف، دبي Recipe by: Edna Joseph, Dubai



بزيمي EBZIMI

### Ingredients

Ebzimi (Black streaked monocle bream) or Naiser (Ehrenberg's snapper) - 1 kg  
Garlic cloves - 10 to 15  
Green Chillies - 4  
Tamrind - 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 نيسر  
١٠ - ١٥ فص ثوم  
٤ حبات فلفل أخضر حار  
١٠٠ غممر هندي  
حبتين بصل حجم كبير  
حبة طماطم كبيرة، أو حبتين حجم صغير  
قليل من بذور الخردل للنكهة  
قليل من الحلبة للنكهة  
أوراق كاري للنكهة  
فلفل أحمر مطحون، نصف ملعقة أو حسب الرغبة  
نصف ملعقة كزبرة 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 والكزبرة المطحونة مع الملح إلى ماء التمر الهندي.
٥. يُنظف السمك (يفضل إزالة الرأس). يوضع الزيت في مقلاة كبيرة ويضاف حب الخردل للزيت الحار، والفلفل الأخضر الحار وفصوص الثوم وأوراق الكاري مع إضافة قطع البصل الصغيرة وتقلي معاً 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 سميكاً.
٩. يقدم مع أرز مسلوق حار.

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



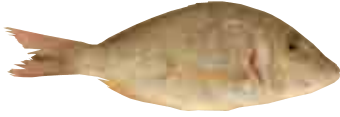
# shaari eshkeli

## سمكة حارّة (طاجن سمك لبناني)

### SAMKEH HARRA (LEBANESE FISH TAGINE)

Recipe by: Rana Bayat, Dubai

وصفة من: رانا بيات، دبي



شعري شخيلي SHAARI ESHKELI

#### 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
- 1/2 tsp dried coriander powder
- half a lemon juice
- handfull of walnuts and pine seeds

#### Method

1. The clean fish should be salted and peppered and cooked in the oven untill well done.
2. In a separate pot, on a medium heat, put olive oil, and sweat the onions until translucide, add the crushed garlic, and the coriander and chilly powder to taste. add salt and pepper and dried corander. stir until the flavour are mixed and aromatic.
3. Add 2 cups of water and half a lemon juice.
4. 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.
5. Serve hot with arabic or pita bread

#### المكونات

- ٣٥٠ غ فيليه سمك شعري شخيلي
- بصلة مقطعة
- حزمة كزبرة خضراء مفرومة ناعماً
- فص ثوم مهروس
- مسحوق فلفل حار
- فلفل
- ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- عصير نصف ليمونة
- قليل من الجوز والصنوبر

#### الطريقة

١. يُنظف السمك ويضاف إليه الملح والفلفل ويطهى في الفرن لغاية أن ينضج جيداً.
٢. يوضع في قدر آخر عل نار هادئة زيت الزيتون والبصل ويقلى لغاية أن يصبح لون البصل شفافاً، يضاف الثوم والكزبرة والفلفل الحار. يضاف الملح والفلفل والكزبرة المطحونة ويحرك جيداً.
٣. يضاف كوبين من الماء وعصير نصف ليمونة.
٤. يترك الخليط على النار لغاية بداية الغليان ومن ثم إغلاق النار. يوضع السمك المحضر في الفرن على صينية ويسكب عليه الخليط والجوز والصنوبر المحمص. تغطى الصينية وتوضع في الفرن بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٣٠ دقيقة.
٥. يقدم ساخناً مع خبز عربي أو خبز بيتا.



## 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
- ½ cup white rice
- ½ cup demarara sugar
- Canola oil
- Salt and pepper

### Wraps

- Six white flour tortilla shells, or your favourite wrap
- ½ cup mayonnaise or yoghurt
- 10 cherry tomatoes, quartered
- 10 black olives, pitted and chopped
- 2 spring onions, sliced
- ½ cup feta cheese, crumbled
- Juice of one lime, handful of mint, roughly chopped, salt and pepper to taste

### Method

1. Line the pot with aluminum foil.
2. Open the teabags and pour green tea into bottom of foil-lined pot.
3. Add rice and brown sugar to bottom of pot.
4. Place strainer/steamer basket into pot.
5. Lightly coat the souli fillets with oil, season them with salt and pepper, and place into strainer.
6. 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).
7. 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.
8. 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

### لفافات سمك السولي

- سنة أغلفة من رقائق خبز التورتيللا بالطحين، أو أي نوع من أنواع الفائف حسب الرغبة
- شريحتين من سمك السولي المدخن بالشاي الأخضر
- ٢/١ كوب مايونيز
- ١٠ حبات طماطم الكرز (الطماطم الصغيرة)، تقطع لأرباع
- ١٠ حبات زيتون أسود، منزوع البذر ومفروم
- ٢ بصل أخضر مقطع لشرائح
- ٢/١ كوب من جبنة الفيتا المفتت
- ٢/١ كوب من المايونيز أو الزبادي
- عصير ليمونة واحدة، القليل من النعناع، مفروم قليلاً، ملح وفلفل حسب الرغبة

### الطريقة

١. يغطى داخل القدر بورق الألمنيوم
٢. تفتح أكياس الشاي ويوضع الشاي الأخضر في قاع القدر المغطى بالألمنيوم.
٣. يضاف الأرز والسكر البني في قاع الوعاء
٤. توضع المصفاة أو سلة التبخير داخل القدر
٥. تغطى الأسماك بقليل من الزيت، ثم يتم تبيلها بالملح والفلفل، وتوضع داخل المصفاة
٦. يغطى القدر بإحكام ويوضع على نار عالية (يفضل الطهي خارج المنزل نظراً لكثافة الدخان من القدر).
٧. يترك القدر على نار عالية لغاية تصاعد الدخان. تغلق النار ويترك القدر مغلقاً لتدخين السمك لمدة ٣٠ دقيقة.
٨. بعد تدخين السمك لمدة ٣٠ دقيقة، يفتح الغطاء، وتتم إزالة الأسماك (والتي ينبغي أن تكون الآن مطبوخة جيداً ويسهل تقشير الجلد عنها، وستكون مغطاة باللون البني من آثار الدخان)، ثم يتم تخزينها لاستخدامها في وصفات أخرى





jesh um  
al hala



# سمك جش أم الحلا مع الجوز والكزبرة

## WALNUT CRUSTED TREVALLY

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



جش أم الحلا JESH UM AL HALA

### Ingredients

- 1 kg fillets of Jesh Um al Hala (Orange-spotted trevally)
- 2 bunches of fresh coriander
- 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
- حزمتين كزبرة طازجة
- ١/٢ كيلو جوز
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة صغيرة سماق
- عصير ليمونة
- ملعقة صغيرة زيت نباتي
- ١٤ فص ثوم
- ٣ ملاعق طعام زيت زيتون
- ملح وفلفل

### الطريقة

١. ينظف السمك جيداً بالماء ويضاف عصير الليمون والكزبرة المطحونة.
٢. يوضع الزيت النباتي في الصينية، ومن ثم يوضع السمك.
٣. توضع الصينية في الفرن بحرارة متوسطة لمدة ١٥ دقيقة.
٤. يتم أثناء ذلك خلط الجوز مع الكزبرة الطازجة وفصوص الثوم المهروسة.
٥. تخرج صينية السمك من الفرن ويضاف خليط الجوز مع الخلط وإعادة الصينية للفرن للطهي ١٥ دقيقة.
٦. يخلط عصير الليمون مع زيت الزيتون وبقية الثوم المهروس والسماق.
٧. تخرج الصينية من الفرن ويدهن السمك بخليط الليمون وزيت الزيتون.
٨. تعاد الصينية للفرن ويشوى السمك لمدة ٥ دقائق.
٩. يرش الجوز على السمك ويتم التقديم.

# jesh um al hala



## MARAL'S MEDITERRANEAN FISH DELIGHT

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



جش أم الحلا 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

1. Preheat the oven until it reaches a temperature of 250 degrees Celsius
2. Wash the fish well with lemon and salt and then brush thoroughly with olive oil
3. Mix the juice of 3 lemons with half a clove of crushed garlic and a little salt in an electric mixer
4. Pour the mixture on the fish until fully covered
5. Brush the oven pan lightly with olive oil before placing the fish in it
6. Put the fish in the oven for 15-20 minutes depending on thickness of fish fillets
7. In the meantime, prepare the potato by mixing in the mint, paprika and white pepper, and dry spices with the olive oil.
8. 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 سمك جش أم الحلا  
٥ ملاعق طعام زيت زيتون  
عصير ٣ ليمونات  
نصف رأس ثوم مهروس  
ملح

### صلصة الطرطور

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

### تتبيلة البطاطا

٥ حبات بطاطا مقطعة مكعبات  
ملعقة طعام نعناع مفروم  
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون  
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض  
١/٢ ملعقة أعشاب جافة متنوعة وملح  
٢ ملعقة طعام زيت زيتون

### الطريقة

١. يسخن الفرن لدرجة ٢٥٠ مئوية.
٢. يغسل السمك مع الليمون والملح ويدهن بزيت الزيتون.
٣. يخلط عصير ٣ ليمونات مع الثوم المهروس والملح في الخلاط.
٤. يسكب الخليط على السمك.
٥. يدهن السمك بزيت الزيتون قبل وضعه في الفرن.
٦. يوضع السمك في الفرن لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حسب سمك الشريحة.
٧. تحضر البطاطا بخلط النعناع والفلفل الحلو والفلفل الأبيض والأعشاب مع زيت الزيتون.
٨. تحبز البطاطا في الفرن لغاية النضوج، أو يمكن تلقيتها بالزيت النباتي.

### الطرطور

يخلط البقدونس المفروم مع الطحينة وعصير الليمون ويضاف ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون وربع كوب ماء والثوم المهروس حسب الرغبة والملح، يخلط جيداً باليد أو الخلاط.  
يقدم السمك مع صلصة الطحينة الشهية والبطاطا مع خضار مسلوقة ومخلل.

# shaari eshkeli



# SHAARI JE T'ADORE

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



SHAARI ESHKELI شعري شخيلي

## 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 ½ of a big one), roughly cut
- Olive oil
- Pepper

## Method

1. Mix dill and parsley with oil and onion in a bowl.
2. Add pepper (and any other spices you would like except salt) to desire.
3. With your hands, stuff the fish with the mix and spread the rest if any over the fish.
4. Mix the egg whites with a mixer to get white foam. In a big bowl, mix the rock salt gently into the white foam.
5. 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.
6. Put the plate in the oven at 180c
7. Cook for 20 minutes
8. 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 barbeque 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

- ١ كيلو سمكة شعري شخيلي منقطة (سيكون من السهل إزالة الجلد والحراشف عند إزالة طبقة الملح بعد الطهي)
- بياض بيضتين
- ٢ كيلو ملح صخري

## الحشوة:

- حفنة شبت
- حفنة بققدونس
- بصلة حمراء صغيرة
- زيت زيتون
- فلفل

## الطريقة

١. يخلط الشبت والبققدونس وزيت الزيتون جيداً في وعاء.
٢. يضاف الفلفل والتوابل الأخرى حسب الرغبة.
٣. يتم حشو السمكة بالخلطة 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 أسفل صينية فرن عميقة، ومن ثم توزع السمكة وتغطى بالكامل ببقية خليط الملح والبيض.
٦. توضع الصينية في فرن بحرارة ١٨٠ مئوية.
٧. تترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٨. تخرج من الفرن وتكسر طبقة الملح، ستزال طبقة القشر والحصول على الفيليه.

### خيارات:

يمكن تحضير الوصفة من أنواع سمك مستدامة أخرى، مثل السولي، الكوفر، الجش والفسكر. يمكن وضع السمك في الفرن أو على منقل الشوي. في حال عدم توفر ملح صخري، يمكن لف السمكة بورق ألومنيوم. 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



شعري شخيلي SHAARI ESHKELI

## 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 حبات بصل متوسطة
- ٥ فصوص ثوم
- حزمة كزبرة طازجة
- ورق كاري
- ١٠٠ غرام فاصوليا حب مسلوقة
- ٢ ملعقة طعام معجون طماطم
- ٣ حبات ليمون مجفف
- ٢ ملعقة صغيرة توابل (كمون، كزبرة، كركم)
- ملعقة صغيرة فلفل حار مطحون
- ملح حسب الرغبة
- ١ كيلو طماطم طازجة
- زيت للقلي

## الطريقة

١. ينظف 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.





صالونة سمك

SALOONA

Recipe by: Laila Abdullatif, Dubai

إعداد ليلى عبد اللطيف ، دبي

فسكر FASKAR

### 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 فسكّر
- ١ كيلو طماطم طازجة
- ٣ حبات بصل متوسطة
- ٥ فصوص ثوم
- حزمة كزبرة طازجة
- ورق كاري
- ورق حلبة
- حبتين ليمون مجفف
- ملعقة صغيرة معجون طماطم
- توابل مشكلة (كزبرة، كركم، كمون وفلفل حار)
- ملح حسب الرغبة
- زيت للقلي

### الطريقة

١. يقلّى السمك بالزيت (نصف استواء).
٢. يقلّى الثوم والبصل وورق الكاري لغاية أن يصبح بني.
٣. تضاف الطماطم الطازجة وتترك لمدة ٥ دقائق
٤. تضاف التوابل المشكلة والليمون المجفف. يضاف ورق الكزبرة والحلبة ويترك لمدة ٥ دقائق.
٥. يضاف السمك و٤ أكواب من الماء ويترك على نار هادئة.
٦. يقدم مع الأرز المسلوق.





فسكر ديرا الرائع

## DEB'S DIVINE FASKAR

إعداد ديرا رين تورنيك، الفجيرة Recipe by: Debra Rein-Tourenq, Fujairah

فسكر FASKAR

### 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  
1/2 tsp lime rind  
1/4 red capsicum  
1 large mango – diced

### Method

1. 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.
2. Sauté fish.
3. Return sauce to gentle heat, add mango and green part of shallots - only heat through, do not cook.
4. Spoon over fish to serve. Ideal with fresh green salad or steamed rice and broccoli

### المكونات

٤ قطع فيلية فسكر  
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  
١/٤ كوب فلفل أحمر حلو  
حبة مانغو كبيرة مقطعة

### الطريقة

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



# jesh um al hala







جش أم الحلا مشوي مع جريب فروت

## ROASTED TREVALLY WITH GRAPEFRUIT

Recipe by: Barbara Van Meir, Dubai

إعداد باربرا فان مير، دبي

جش أم الحلا JESH UM AL HALA

### 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  
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 أخضر مفروم
  - ٢ ملعقة صغيرة طرخون طازج مفروم
  - ١/٤ كوب زيت زيتون بكر أكسترا
- فيله من سمك جش أم الحلا كبير (٣٥٠-٥٠٠ غرام)

### الطريقة

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



faskar

## FASKAR FLORENTINE

Recipe by: Emma Smart

إعداد إيما سمارت، دبي



## FASKAR فسكر

## 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
- ½ Onion sliced
- 3 ½ Tbsp butter, plus extra for greasing
- 25 g (1oz) freshly grated parmesan cheese
- 50 g / 1 ¾ oz plain flour
- 2 tsp mustard powder
- Pinch of freshly grated nutmeg, salt and pepper

## Method

1. Put the milk, lemon rind, tarragon, onion and bay leaf in a saucepan over a medium heat and bring slowly to a boil. Remove from heat and infuse for 30 minutes
2. Melt the butter in a separate saucepan over a medium heat and stir in flour and mustard powder until smooth.
3. 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.
4. Simmer gently for 2 minutes, remove from heat.
5. Stir in cheese, cream, nutmeg, salt and pepper. Cover sauce and set aside.
6. Lightly grease a large baking fish.
7. 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.
8. 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.

## المكونات

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

## الطريقة

١. يوضع الحليب وقشر الليمون والطرخون والبصل وورق الغار في وعاء على نار متوسطة ويترك للغليان. يزال الوعاء ويترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. تذاب الزبدة في وعاء آخر على نار متوسطة ويضاف الطحين ومسحوق الخردل مع التحريك لغاية الخلط الجيد.
٣. يصفى خليط الحليب ويزال قشر الليمون والأعشاب والبصل، ويخفق الحليب مع الزبدة تدريجياً لغاية الخلط الجيد. يوضع على نار هادئة لغاية الغليان مع التحريك المستمر.
٤. يترك على النار الهادئة لمدة دقيقتين.
٥. يضاف الجبن والكريمية وجوزة الطيب والملح والفلفل ويغطى الوعاء ويترك جانباً.
٦. تدهن الصينية بالزبدة.
٧. يوضع وعاء الصلصلة على النار للغليان ويضاف السبانخ ويخلط لمدة ٣٠ ثانية. يصفى الخليط تحت ماء بارد. يصفى مرة أخرى وتوضع طبقة من السبانخ في قاع الصينية.
٨. يغسل السمك ويجفف ويتبل بالملح والفلفل ومن ثم يلف. يوضع السمك أعلى السبانخ ويسكب فوقه صلصلة الجبن. يخبز في الفرن المسخن بحرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٣٥ دقيقة لغاية أن يصبح لون السمك ذهبي. يقدم مع سلطة خضار.

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

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

# shaari eshkeli







شعري شخيلي مع ليمون وزيت زيتون

## SHAARI ESHKELI WITH LEMON AND OLIVE OIL

إعداد تريفور كورنر، رأس الخيمة Recipe by: Trevor Comer, Ras Al Khaimah

SHAARI ESHKELI شعري شخيلي

### 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
- ٤ 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 المقلية وفاصوليا.



yanam



# كاري سمك الينم YANAM BALTI

Recipe by: Stephen King, Abu Dhabi

إعداد ستيفن كينغ، أبوظبي

ينم ♣ YANAM

## 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 حبة بصل كبيرة مفرومة  
١٥٠ مل ماء  
ملح  
حزمة كزبرة للتزيين

## التبيلة

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

## الطريقة

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



faskar



## SUSAN'S CHOWDER

Recipe by: Susan Comer, Dubai

إعداد سوزان كورنر، دبي



## FASKAR فسكر

## Ingredients

- 350g Faskar/Shaaari 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
- 1/2 tsp ground cumin
- 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 شخيلي أو قطع سمك الفسكر
- ملعقة طعام زيت كانولا
- حبة بطاطا حلوة مفرومة
- حبتين كوسا مفروم
- ٦ حبات ذرة صغيرة مقطعة لنصفين
- حبة فلفل برتقالي وأحمر مفرومة
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار مجففة
- ٨٥٠ مل مرق خضار
- ٨٥ غرام جوز هند مبشور
- ٢ ملعقة كعام كزبرة مفرومة

## الطريقة

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

\*يمكن استبدال كريم جوز الهند مع ١٢٥ مل من حليب جوز الهند.



shaari  
eshkeli



### Ingredients

- 450g skinned and filleted Shaari Eshkheli
- 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

1. Mix all the tartare sauce ingredients together first and set aside.
2. Fry the fish and bay leaves and pour over the milk and 150ml/¼ pint water.
3. Bring to a boil, then simmer for 4mins and over for 10 minutes.
4. Peel and chop potatoes into even-sized chunks. Add a pinch of salt, boil and simmer for 10 minutes or until tender.
5. Lift the fish out of the milk with a slotted spoon and allow cooling.
6. 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.
7. Beat in 1 rounded tbsp of the tartare sauce, lemon zest, parsley and chives. Season well with salt and pepper.
8. Season and flake the fish into big chunks into the pan of potatoes. Mix the fish and potatoes.
9. Beat the egg. Spread the breadcrumbs on a flat plate. Divide the fish cake mixture into four.
10. On a floured board, carefully shape into four cakes, about 2.5cm thick. Coat each patty in egg, then crumbs.
11. Chill for 30 minutes (or up to a day ahead).
12. Fry the fish cakes over a medium heat for about 5 minutes on each side or until crisp and golden.

### المكونات

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

### كيك السمك

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

### الطريقة

١. تخلط جميع مكونات الطرطار وتترك جانباً.
٢. يقلى السمك وورق الغار ويضاف عليه الحليب و ١٥٠ مل من الماء.
٣. يترك للغليان ومن ثم على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
٤. تقشر وتفرم البطاطا لقطع متساوية. يضاف قليل من الملح ويترك للغليان، ومن ثم على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
٥. يرفع السمك من الحليب ويترك لغاية أن يبرد.
٦. تصفى البطاطا وتترك لتجف لمدة دقيقة، ومن ثم تهرس بالشوكة.
٧. تخفف ملعقة طعام من صلصلة الطرطار وقشر الليمون والبقادونس والبصل الأخضر مع الملح والفلفل.
٨. يتبل السمك ويقطع لرقائق ويشكل لقطع كبيرة ويقلى في مقلاة البطاطا، يخلط السمك مع البطاطا.
٩. تخفف بيضة ويوضع البقصمات على طبق. تقسم قطع السمك لأربعة قطع.
١٠. يتم تشكيل كل قطعة على شكل كيك سماكة ٢،٥ سم وتغطى بالبيض والبقصمات.
١١. تترك في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر.
١٢. تقلى قطع كيك السمك على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق لكل طرف.



shaari  
eshkeli



## BAKED SHAARI ESHKELI

Recipe by: Tamara Withers, Abu Dhabi

إعداد تمارا ويدرز، أبوظبي



SHAARI ESHKELI شعري شخيلي

### 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

- 1/2 كيلو شعري شخيلي
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2/3 ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة
- ليمونة وسط للعصير والتزيين
- 2 ملعقة طعام بققدونس 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 وتخيز في الفرن لغاية أن يكون لونها قاتم في الوسط، ١٠-١٢ دقيقة تقريباً.
٣. تخرج السمكة من الفرن وتوضع على طبق لتقديم وتزين بالريحان والبققدونس وشرائح الليمون.

# shaari eshkeli



## سمك شعري شخيلي محضر على البخار

### STEAMED SHAARI FISH

Recipe by: Almae Vivero, Dubai

إعداد الماي فيفرو، دبي



SHAARI ESHKELI شخيلي

#### 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

- ٤-٥ 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
- زبدة
- ورق ألنيوم

#### الطريقة

١. يغسل السمك وينظف جيداً، توال الزعانف والذيل والأحشاء. يفضل الشطف بالملح.
٢. يخلط في وعاء آخر البصل المهروس والطماطم والزنجبيل والملح والفلفل الأسود والمايونيز حسب الذوق.
٣. يفرك داخل السمك بالتوابل المخلوطة.
٤. يقطع ورق الألنيوم حسب حجم السمكة لللفها.
٥. تمد الزبدة على ورق الألنيوم قبل لف السمكة.
٦. يجب إحكام اللف وتحضر على البخار لمدة ٣٠ دقيقة.
٧. تدهن الزبدة على ورق الألنيوم آخر ويوضع الجزر المقطع والبروكولي والذرة والفطر ويحضر على البخار لمدة ٣-٥ دقائق.
٨. ترتب حبات السمك على طبق وتزين بالخضار المسلوقة.
٩. تقدم حارة.



## SUSTAINABLE FISH CONSUMER GUIDE

### دليل المستهلك



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



البرتقالي: خيار جيد، ولكن هنالك خيارات أفضل (يبلغ معدل استغلال مخزون هذا النوع درجته المثلي)



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

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 الحلا
Faskar	فسكر
Ebzimi	بزيمي
Anfooz	عنفوز
Shaari Eshkeli	شعري شخيلي
Yanam	ينم
Naiser	نيسر
Shaam	شعم
Hilali	هلالي
Beyah Arabi	بياح عربي

Longtail Silver Biddy  
Small Tooth Emperor  
Black Spot Snapper  
King Soldier Bream

Badah	بدح
Souli	سولي
Aqalah	عقلة
Kofar	كوفر

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	كنعد
Yemah	يماه
Safi Arabi	صافي عربي
Qabit	قابط



بالدعم من هيئة البيئة - أبوظبي

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](mailto:info@ewswwf.ae)

[www.ewswwf.ae](http://www.ewswwf.ae)

لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع

For more information please visit

[www.choosewisely.ae](http://www.choosewisely.ae)