



Diaries of the Ocean
One Planet, One Ocean



Lionfish Recipes

**Eat the Lionfish:
How to cook edible invasive species.**



Lionfish

Lionfish is an invasive species in the Mediterranean Sea, coming in from the Red Sea through the Suez Canal. It is decimating native fish in the Mediterranean and destroying our ecosystem. It also makes flaky, buttery fillets. A fish that's unwelcome *and* tasty? That sounds like a recipe for guilt-free dinner! But lionfish are venomous too, and can carry naturally occurring toxins.

So is eating it a good idea?

Marine scientists, conservationists and food safety experts echo a resounding "YES"

Eating lionfish is a great idea, they say. Just be smart about it.

Yes, lionfish is yummy, but eating it also raises a few concerns.

Most notable are the long needle-sharp spines that rise from their backs and sides. Such spines can deliver a painful sting, from venom glands in the fish's fins. Fileting takes a delicate touch, to avoid pricking a finger. But venom is only dangerous if injected, so it won't spoil the meat. And because cooking deactivates the venom, don't worry about that fish fry.

- 1: Hawaiian Twist Lionfish**
- 2: Beer-Infused Lionfish with Dill Tartar**
- 3: DietMed Special Herbed Lionfish**
- 4: Avocado Salsa Lionfish**
- 5: Paprika and Herbs Broiled Lionfish**



سمكة الأسد

تعتبر سمكة الأسد من الأنواع الغازية في البحر الأبيض المتوسط ، حيث تأتي من البحر الأحمر عبر قناة السويس. إنها تقضي على الأسماك المحلية في البحر الأبيض المتوسط وتدمر نظامنا البيئي. إلا أنّها من أطيب الأسماك في البحر ومغذّية جدًّا. هي مصدر مهمّ للبروتينات لوصفة عشاء تخلو من الشعور بالذنب.

هل أكلها فكرة سليمة؟

فهل تناولها فكرة جيدة؟

علماء البحار وخبراء التغذية يرددون "نعم" مدوية.

يقولون إن تناول أسماك الأسد فكرة رائعة. شرط أن نكون حذرين من أشواكها السامة. فهذه السمكة لديها 18 شوكة سامة، ولسعتها مؤلمة جدًّا ولذلك يجب توخّي الحذر عند صيدها وتنظيفها. لكن السم أمر خطير فقط إذا تم حقنه، ولا يفسد اللحم. ولأن الحرارة تفكك السم، فلا تقلق لتناول السمكة. تناول سمكة الأسد ليس آمنًا فحسب، بل أيضًا مستدام!



جاهزون لتحضير أطباق سمكة الأسد اللذيذة؟

سمكة الأسد على طريقة سگان هاواي

سمكة الأسد مغمسة بخليط البيرة مع صلصة التارتار بالشبث

سمكة الأسد على طريقة DietMed

سمكة الأسد مع صلصة الأفوكادو

سمكة الأسد المشوية بالباريكا والأعشاب

Hawaiian Twist Lionfish

Instructions

- 1:
Preheat oven to 180 degrees Celsius. Grease a large baking dish
- 2:
Place the beaten eggs in a shallow dish. Mix the almonds, coconut, sesame seeds, brown sugar, and nutmeg together in a mixing bowl. Stir the pineapple and onion together in a separate bowl.
- 3:
Dip each lionfish fillet into the beaten egg, and then press into the almond mixture.
- 4:
Place the coated lionfish into the prepared dish. Spread the pineapple mixture over the coated fillets. Bake until the fish flakes easily with a fork, about 40 minutes.

Nutrition Facts

Servings per recipe 8
Serving size 1

Amount per serving

Calories 266 Calories from fat 102

Total fat	11g
Saturated fat	4g
<i>Trans fat</i>	
Total carbohydrate	18g
Dietary fibers	4g
Sugars	11g
Proteins	24g

Ingredients

- 3
Eggs, beaten
- 1 cup
Chopped, toasted almonds
- 1 cup
Flaked coconut
- 1 TBSP
Sesame seeds
- 1 TBSP
Brown sugar
- 1 pinch
Nutmeg
- 1 can (400g)
Crushed pineapple, drained
- 1/2 cup
Chopped onion
- 8
Lionfish fillets



سمكة الأسد على طريقة سگان هاواي

التعليمات:

1:

يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. تدهن صينية الفرن بالقليل من الزيت.

2:

يوضع البيض في طبق مسطح
يوضع اللوز في وعاء صغير, يضاف اليه جوز الهند, السمسم,
السكر

في وعاء اخر, يخلط البصل مع الأناناس

3:

تغطس كل من شريحة السمك في البيض و بعدها بخليط اللوز
الذي حضرناه سابقاً".

4:

تضع فيليهات السمك في صينية الفرن, يضاف على وجهها
الأناناس والبصل.

تدخل الصينية الى الفرن لمدة 40 دقيقة, الى ان ينضج السمك.

المكوّنات:

3

بيض، مخفوق

1 كوب

رقائق جوز الهند

معلقة كبيرة

حبوب السمسم

معلقة كبيرة

سكر أسمر

رشة

جوزة الطيب

1 علبة (400 غرام)

أناناس مهروس، صاف

½ كوب

بصل مقطّع

8

Beer-Infused Lionfish with Dill Tartar

Instructions

- 1: Combine mayonnaise, dill pickle, lemon juice and fresh dill in bowl until blended.
- 2: Combine flour, beer, garlic powder and pepper in a separate bowl.
- 3: Cut lionfish fillets into strips. Heat oil in frying pan. When oil is hot, dredge fish through beer batter, covering all of the fish fillet.
- 4: Put fish into oil and cook until golden brown. Turn fish with spatula until other side is golden brown.
- 5: Transfer to a plate with paper towel until all fish is cooked.
- 6: Serve with dill tartar sauce.

Nutrition Facts

Servings per recipe	8
Serving size	1
Amount per serving	
Calories 541	Calories from fat 393
Total fat	44g
Saturated fat	6g
<i>Trans</i> fat	0.3g
Total carbohydrate	13g
Dietary fibers	0.5g
Sugars	0.3g
Proteins	20g

Ingredients

- 1 1/2 cups
Mayonnaise
- 2 tsp
Dill pickles, minced
- 1 TBSP
Lemon juice
- 1 TBSP
Fresh dill
- 1 cup
Flour
- 1 cup
Beer
- 1 tsp
Garlic powder
- 1/2 tsp
Black pepper
- 8
Lionfish fillets
- 1 1/2 cup
Canola oil, for frying



سمكة الأسد مغمسة بخليط البيرة مع صلصة التارتار بالشّومر

التعليمات:

1:

في وعاء يمزج المايونيز مع المخلل، عصير الليمون و الشبث.

2:

يوضع الطحين في وعاء آخر، يضاف إليه البيرة، مسحوق الثوم والفلفل الأسود.

تقطع فيليهات السمك إلى شرائح.

3:

يضاف الزيت إلى مقلي إلى أن يحمى، تغطس شرائح السمك في خليط البيرة ثم تضع في المقلي

4:

تقلب شرائح السمك إلى أن تصبح ذهبية اللون، تترك على صحن ومحرمة تقدم مع صلصة التارتار بالشبث

المكوّنات:

1 ½ كوب

مايونيز

2 ملعقة صغيرة

مخلل الشبث، مقطع

ملعقة كبيرة

عصير الليمون (حامض)

ملعقة كبيرة

شبث

1 كوب

طحين

ملعقة صغيرة

فلفل الأسود

ملعقة صغيرة

مسحوق الثوم

8

فيليه سمكة الأسد

1 ½ كوب

DietMed Special Herbed Lionfish

Instructions

- 1:
Mix together all dry ingredients.
- 2:
Pat onto fillets.
- 3:
Melt butter in a frying pan.
- 4:
Cook fish 2-3 minutes on each side.

Nutrition Facts

Servings per recipe	4
Serving size	1
Amount per serving	
Calories 203	Calories from fat 105
Total fat	12g
Saturated fat	7g
<i>Trans fat</i>	
Total carbohydrate	4g
Dietary fibers	2g
Sugars	0.3g
Proteins	19g

Ingredients

- 4
Lionfish fillets
- 1 TBSP
Paprika
- 1 TBSP
Salt
- 1 1/2 TBSP
Black pepper
- 1 tsp
Cayenne pepper
- 1 1/2 tsp
Oregano
- 1 1/2 tsp
Onion powder
- 1 1/2 tsp
Garlic powder
- 1/4 cup
Butter



سمكة الأسد على طريقة DietMed

المكونات:

4

فيليه سمكة الأسد

معلقة صغيرة

فلفل الكاين

معلقة كبيرة

بابريكا

معلقة كبيرة

ملح

معلقة كبيرة

فلفل الأسود

1 ½ معلقة صغيرة

مسحوق الثوم

1 ½ معلقة صغيرة

مسحوق البصل

1 ½ معلقة صغيرة

أوريغانو

¼ كوب

زبدة

التعليمات:

1

في وعاء، تمزج المكونات الجافة.

2

يوضع الخليط على السمك

3

تضاف الزبدة إلى المقلّى وتضع على النار إلى أن

تسيح

4

تقلّب شرائح السمك إلى أن تنضج. (2-3 دقائق

لكل جانب)

Avocado Salsa Lionfish

Instructions

- 1:
Combine tomato, avocado, onion, lime juice, cilantro, jalapeno pepper and 1 tsp. salt in a bowl. Set aside
- 2:
Squeeze the juice of two limes over lionfish. Season lionfish with 1 tsp. salt, pepper and garlic powder.
- 3:
Heat oil in pan. Cook fish for 2 minutes per side until golden.
- 4:
Transfer to serving dish and spoon avocado salsa over fish.

Nutrition Facts

Servings per recipe	8
Serving size	1
Amount per serving	
Calories 157	Calories from fat 55
Total fat	7g
Saturated fat	1g
<i>Trans fat</i>	
Total carbohydrate	7g
Dietary fibers	1.7g
Sugars	2g
Proteins	19g

Ingredients

- 1
Tomato, diced
- 1
Avocado, cubed
- 1
Onion, diced
- 4
Limes, juiced
- 1/2 cup
Cilantro
- 1
Jalapeno pepper, seeded and diced
- 2 tsp
Salt
- 8
Lionfish fillets
- 2
Limes, juiced
- 1/2 tsp
Black pepper
- 2 tsp
Garlic powder
- 2 TBSP
Olive oil



سمكة الأسد مع صلصة الأفوكادو

التعليمات:

1:

تخلط الطماطم، الأفوكادو، البصل، عصير الليمون، الكزبرة مع Jalapeno و معلقة صغيرة من الملح في وعاء ويوضع جانباً

2:

يعصر اثنين من الليمون فوق السمكة، تدهن السمكة بخليط من

معلقة ملح صغيرة، الفلفل، ومسحوق الثوم

3:

يسخن بعض الزيت في المقلاة، يطهى السمك لمدة دقيقتين لكل جانب حتى يصبح ذهبياً

4:

ينقل إلى طبق التقديم وتضاف معلقة صلصة الأفوكادو

على الأسماك

المكونات:

1:

الطماطم، مكعبات

1:

الأفوكادو، مكعبات

1:

بصل، مكعبات

4:

ليمون معصور

نصف كوب

الكزبرة

1

فلفل هالابينو، مبذرة ومقطعة

8 فيليه

سمكة الأسد

2

ليمون معصور

½ معلقة صغيرة

فلفل أسود

Paprika and Herbs Broiled Lionfish

Instructions

- 1:**
In small bowl, combine softened butter with salt, paprika, pepper, onion, parsley, tarragon and lemon juice.
- 2:**
Place fish on lightly greased broiler pan. Spread with butter mixture. Broil about 4 inches from heat until fish is done, about 5 to 6 minutes.
- 3:**
Spread again with butter mixture about half-way through cooking time. Serve with pan juices, if desired.

Nutrition Facts

Servings per recipe	6
Serving size	1
Amount per serving	
Calories 225	Calories from fat 140
Total fat	16g
Saturated fat	10g
<i>Trans fat</i>	0.6g
Total carbohydrate	0.2g
Dietary fibers	0.1g
Sugars	0.1g
Proteins	20g

Ingredients

- 650 grams
Lionfish fillets
- 1/2 cup
Butter, softened
- 1/2 tsp
Salt
- 1 tsp
Paprika
- 1/2 tsp
Black pepper
- 2 TBSP
Green onion, minced
- 2 TBSP
Fresh parsley, minced
- 1 1/2 tsp
Fresh tarragon, minced
- 1 TBSP
Fresh lemon juice



سمكة الأسد المشوية بالبابريكا والأعشاب

المكوّنات:

- 650 غرام
- فيليه سمكة الأسد
- ½ كوب
- زبدة سائحة
- 2 ملعقة كبيرة
- بصل أخضر مقطّع
- 2 ملعقة كبيرة
- بقدونس مفروم
- ملعقة كبيرة
- عصير الحامض
- ½ ملعقة كبيرة
- ملح
- ملعقة صغيرة
- بابريكا
- ½ ملعقة صغيرة
- فلفل أسود

التعليمات:

- 1: يمزج في وعاء صغير الزبدة مع البصل، البقدونس، الملح، البابريكا، الفلفل الأسود، الطرخون وعصير الحامض.
- 2: تضع فيليهات السمك في مقلى ممسوح بالزبدة على المشواة
يدهن السمك بخليط الزبدة على مرحلتين خلال الطهي، يشوى السمك لمدة 5 - 6 دقائق حتى الأستواء
- 3: يقدم السمك مع ماتبقلا من صلصة في المقلى.