



أكياس رقائق الألومنيوم للسّمك والخضروات

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 450 درجة.
3. جهّز أربع قطع من رقائق الألومنيوم، بحجم حوالي 12 بوصة لكل قطعة. ضع جميع القطع الأربعة من صينية الخبز المسطحة.
4. قسّم الخضروات بالتساوي بين مربعات رقائق الألومنيوم الأربعة.
5. ضع شرائح السمك فوق الخضروات.
6. يُرش مسحوق الثوم والتوابل الإيطالية فوق السمك.
7. يُرش السمك بعصير الليمون (أو يوضع فوقه شريحة ليمون). قم بطي أطراف رقائق الألومنيوم معاً لتتشكيل كيس محكم.
8. تُخبز الصينية لمدة 10 دقائق. عندما ينضج، يجب أن يتفتت السمك بسهولة باستخدام شوكة.

الأدوات:

لوح تقطيع
رقائق ألومنيوم
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

أربع قطع من شرائح سمك بيضاء (البطي، سمك القد، الفرخ، إلخ) بوزن 4 أونصات (طازجة أو مجمدة)
كوبان من مزيج الخضروات (طازجة أو مجمدة)، مقطعة إلى قطع بحجم نصف بوصة
بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملعقة صغيرة من عصير الليمون أو الليمون الطازج المقطع إلى شرائح رقيقة
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقتان صغيرتان من التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate
أو ملعقتان كبيرتان من الأعشاب الطازجة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 140
إجمالي الدهون 2.5 جم
الصوديوم 60 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 6 جم
البروتين 25 جرام