



شطائر تاكو السمك السريعة

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
بولة متوسطة الحجم
مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

المكونات

رطل من سمك البلطي أو شرائح فيليه السمك البيضاء الأخرى (في حالة استخدام السمك المجمد، يُذاب حسب الإرشادات على العبوة)
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الأصفر
نصف كيس من بهارات التاكو منخفضة الصوديوم أو ملعقتان كبيرتان من خلطة توابل CYP Taco Seasoning
علبة 15 أونصة من الطماطم المُقطعة إلى مكعبات صغيرة بدون ملح مضاف أو حبة طماطم كبيرة مُقطعة إلى مكعبات صغيرة
12 شريحة من تورتيلا الذرة بحجم 6 بوصات، مسخنة
كوب من الكرنب الأحمر المبشور وكوب من الكرنب الأخضر المبشور أو كوبان من كيس خلطة كولسلو
نصف كوب زبادي يوناني قليل الدسم أو كريمة حامضة قليلة الدسم
صلصة التاكو (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية، إذا دعت الحاجة.
2. أخرج السمك من العبوة. جفّفه برفق باستخدام منشفة ورقية لإخراج الرطوبة الزائدة.
3. في بولة متوسطة الحجم، وباستخدام شوكة، اخفق الزيت وعصير الليمون وخلطة بهارات التاكو حتى يمتزج الخليط جيّداً. أضف السمك وقلّبه مع الخليط برفق حتى يغطيه بالتساوي. اسكب السمك في مقلاة كبيرة.
4. يُطهى بالتساوي على نار متوسطة إلى عالية لمدة 4-5 دقائق، أو حتى ينفثت السمك بسهولة عند نفّقه بالشوكة. ارفعه من على النار. فتت السمك إلى قطع صغيرة باستخدام شوكة.
5. املاً شرائح التورتيتلا بمزيج السمك. صقّي الطماطم المعلّبة.
6. ضع فوقها الكرنب والطماطم والكريمة الحامضة وصلصة التاكو، في حالة استخدامها. قدّمها مع شرائح الليمون الحامض، حسب الرغبة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 540 ملجم	إجمالي الدهون 8 جم	السعرات الحرارية 280
	البروتين 26 جم	إجمالي الكربوهيدرات 28 جم