



شطائر تاكو السمك السريعة

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية، إذا دعت الحاجة.
2. أخرج السمك من العبوة. جففه برفق باستخدام منشفة ورقية لإخراج الرطوبة الزائدة.
3. باستخدام شوكة، اخفق الزيت وعصير الليمون وبهارات التاكو في بولة مزج متوسطة الحجم حتى يمتزج الخليط جيدًا. أضف السمك وقليه 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 فحصه بالشوكة. ارفعه من على النار. باستخدام شوكة، فتت السمك إلى قطع صغيرة.
5. املا شرائح التورتيللا بمزيج السمك. صقي الطماطم المعلبة.
6. ضع فوقها الكرنب والطماطم والكريمة الحامضة وصلصة التاكو، في حالة استخدامها. قدمها مع شرائح الليمون الحامض، حسب الرغبة.

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم
مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

رطل من شرائح فيليه (طازجة أو مجمدة) السمك الأبيض (البطي، سمك القد، الفرخ، إلخ)*
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون (حوالي ليمونة واحدة)
نصف كيس من بهارات التاكو منخفضة الصوديوم أو ملعقتان كبيرتان من توابل Celebrate Your Plate Taco Seasoning
علبة بوزن 14.5 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات بدون ملح مضاف أو حبة طماطم كبيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
12 شريحة من تورتيللا الذرة، مسخنة
كوب من الكرنب الأحمر المبشور وكوب من الكرنب الأخضر المبشور أو كوبان من كيس خلطة كولسلو
نصف كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم أو كريمة حامضة قليلة الدسم
صلصة التاكو (اختياري)
*إذا كانت الشرائح مجمدة، يُفك تجميد السمك حسب الإرشادات على العبوة.

معلومات تغذوية:

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