



فطائر السلمون

عدد الحصص 5 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 27 دقيقة

التعليمات

الأدوات: بولة متوسطة الحجم أو مقلاة كبيرة الحجم
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة
وملاعق للمعايرة

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. في بولة متوسطة الحجم، قطع السلمون. إذا كان السلمون المعبأ في علب له عظم، اهرس العظم بالشوكة حتى يصبح ناعماً. تخلص من جلد السلمون إذا رغبت في ذلك.
3. أضف الخبز المُقطع، والمايونيز الخفيف، وعصير الليمون، والبيض، والكرفس، والجزر، والبصل إلى البولة وامزجها جيداً.
4. ضَع حوالي نصف كوب من الخليط على فطيرة بسْمُك بوصة واحدة واضغطها جيداً، واصنع 5 فطائر. ضعها في طبق.
5. ادهن مقلاة كبيرة بالزيت وسخّنها على نار متوسطة.
6. ضَع الفطائر في المقلاة واطهيها لمدة 5 إلى 7 دقائق على كل جانب حتى يصبح لونها بنياً مانعاً إلى الذهبي.

المكونات

- 1 علبة سلمون مصفّى بوزن 14,75 أونصة (بعظم وجلد أو بدون)
- 1 شريحة خبز القمح الكامل، مقطعة قطعاً صغيرة
- ملعقة كبيرة مايونيز خفيف
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 بيضة مخفوقة خففاً خفيفاً
- 1 عود كرفس متوسط الحجم، مفروم
- 1 جزرة متوسطة الحجم، مبشورة
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 170
إجمالي الدهون 7 جم
الصدويوم 340 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 7 جم
البروتين 18 جرام