



صينية سمك السلمون

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 25 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و 10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. يُذاب سمك السلمون حسب الإرشادات على العبوة.
3. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
4. غطي صينية خبز مسطحة برفائق الألومنيوم. وزع البطاطس على الصينية ورشها بملعقة كبيرة من الزيت. تبّلها بالملح والفلفل الأسود وفصين من الثوم (أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم) وملعقة كبيرة من عصير الليمون. تُخبز لمدة 30 دقيقة.
5. حضّر صلصة السلمون. اخلط ثمن ملعقة صغيرة الملح وثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود وملعقة صغيرة من الزعتر وفصين من الثوم (أو ملعقتين صغيرتين مسحوق الثوم) والزنجيل، وملعقتين كبيرتين من الزيت وملعقتين كبيرتين من عصير الليمون. امزج الخليط جيداً.
6. أخرج البطاطس من الفرن وادفعها إلى أعلى أو إلى جانب صينية الخبز المسطحة، وضع شرائح فيليه السلمون على صينية الخبز المسطحة. ادهن الصلصة على كلا جانبي شرائح السلمون بالفرشاة.
7. ضع البروكلي على صينية الخبز المسطحة وضع فوقه ملعقة كبيرة من الزيت وملعقة كبيرة من عصير الليمون وثمن ملعقة صغيرة من الملح وثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود. رش ملعقة صغيرة من الزعتر على البروكلي والبطاطا.
8. تُخبز الصينية ما بين 10-12 دقيقة. (عندما ينضج السلمون، تتفتت الشرائح بسهولة باستخدام شوكة.)

الأدوات:

صينية خبز مسطحة
رفائق ألومنيوم
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

فرشاة طعام أو شوكة
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

نصف رطل بطاطا صغيرة (حمراء أو صفراء) مقطعة إلى أرباع
4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي، على مراحل
ربع ملعقة صغيرة من الملح، على مراحل
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، على مراحل
4 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقتان صغيرتان وربع من مسحوق الثوم، على مراحل
4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون، على مراحل
ملعقتان صغيرتان من الزعتر المطحون، على مراحل
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
شريحتا فيليه سمك السلمون بوزن 4 أونصات (طازجة أو مجمدة)
رطل بروكلي مقطّع

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 680
إجمالي الدهون 40 جم
الصوديوم 720 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 40 جم
البروتين 44 جرام