



بارميزان بانكو الهليون

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

التعليمات

الأدوات: صينية خبز مسطحة كبيرة، رقائق ألومنيوم، 3 أطباق غير عميقة، بولة صغيرة للصلصة الحارة (في حالة استخدامها)
أدوات الطهي: سكين، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
نصف كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
بيضتان
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ثلاثة أرباع كوب بقسماط بانكو
نصف كوب من جبن البارميزان المبشور
رطل هليون
كوب صلصة حارة (اختياري)

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. رتب رفوف الفرن في بحيث تكون في الوسط وفي الموضع الثاني من الأسفل. سخن الفرن أولاً إلى 425 درجة. ضع رقائق ألومنيوم كبيرة في صينية الخبز المسطحة بحواف بارزة ورشها ببخاخ مانع للالتصاق.
3. أضف الدقيق ومسحوق الثوم والفلفل الأسود إلى بولة غير عميقة وامزج المكونات جيداً. في وعاء غير عميق آخر، اخفق البيض والملح حتى يمتزجا جيداً. في بولة ثالثة غير عميقة، اخلط فئات خبز بانكو وجبن البارميزان.
4. اغسل الهليون واقطع الأطراف القاسية. اعمل على عدد قليل من القطع في كل مرة، وغطي الهليون بخليط الدقيق، ثم اغمسه في خليط البيض، وبعدها لفه بخليط البانكو والبارميزان. رتب الهليون على صينية الخبز المسطحة بحيث تترك مسافة صغيرة بين كل قطعة وأخرى.
5. ضع صينية الخبز المسطحة على رف في النصف السفلي من الفرن واخبزها لمدة 10 دقائق. تحقق مما إذا كان الهليون قد أصبح مقرمشاً وذهبي اللون، أو اتركه في الفرن لمدة 3-5 دقائق أخرى. يُقدّم مباشرةً.
6. سخّن الصلصة الحارة، في حالة استخدامها، وقدمها مع الهليون كصلصة تغميس.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170
إجمالي الدهون 5 جم
الصوديوم 370 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 22 جم
البروتين 9 جم