



سمك مقرمش في الفرن بالجبن البارميزان

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

الأدوات: 2 بولة صغيرة، طبق مسطح أو صينية خبز مسطحة، صينية خبز مسطحة
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
- 4/3 كوب بقسماط
- 4/1 كوب جبن بارميزان مبشور
- 8/1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 4/1 ملعقة صغيرة زعتر مطحون
- 4/1 ملعقة صغيرة مسحوق بصل
- 4/3 كوب حليب قليل الدسم
- 2 رطل سمك فيليه أبيض (مثل السمك البلطي أو سمك القد)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 450 درجة. ادهن صينية الخبز المسطحة بقليلٍ من البخاخ مانع الالتصاق.
3. في بولة صغيرة، امزج البقسماط، والجبن البارميزان، والبابريكا، والزعتر، ومسحوق البصل.
4. ضَع البقسماط في طبق مسطح أو صينية خبز مسطحة.
5. أضِف الحليب إلى بولة صغيرة. اغمس السمك الفيليه في الحليب الموجود داخل البولة. ضَع السمك في البقسماط واضغطه بقوة لتغطيته بالبقسماط من جميع الجوانب. تخلص من بقايا البقسماط والحليب.
6. رُص السمك في صينية الخبز المسطحة في طبقة واحدة. ضَعه في الفرن حتى يصبح لون السمك أبيض ويتفتت بسهولة في الجزء الأكثر سُمكاً، لمدة 15 إلى 18 دقيقة تقريباً ويتوقف ذلك على مدى سُمك السمك. (درجة الحرارة الداخلية الآمنة للسمك هي 145 درجة)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 140 إجمالي الدهون 2 جم الصوديوم 260 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 9 جم البروتين 21 جم