

سمك السلمون

مع صوص الشبت الكريعي

المكونات لكل حصة واحدة

- ✓ ٢٠٠ جرام فيليه السلمون
- ✓ ٣ حبات بطاطس (٢٠٠ جرام) صغيرة الحجم
- ✓ ٢٥٠ ملي حليب كامل الدسم
- ✓ ٦٠ جرام ذبدة
- ✓ ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) بقدرونس مجفف
- ✓ ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ جم) دقيق لجميع الأغراض
- ✓ ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) شبت
- ✓ ٣ مكيال من فريزوبين البروتين
- ✓ ملح، فلفل، زيت زيتون، لمون حسب الذوق

التحضير

١. قشر البطاطس ويطهى في الماء المملح قليلا. في مقلاة، تذوب نصف الزبدة و تقلب البطاطس المسلوقة في ذلك حتى يتم تغطيتها من قبل الزبدة. يضاف البقدونس ويخلط جيدا مع الملح والفلفل
٢. تذوب الزبدة المتبقية في وعاء و يضاف اليها الدقيق مع التقليب يضاف الحليب ويغلى ويحرك باستمرار. يضاف الشبت و ترفع على الفور الصوص من علي النار. اضف بعصير الليمون والملح والفلفل
٣. سخن بعض الزيت في مقلاة. تقلى فيليه السلمون من كلا الجانبين لمدة ٣ دقائق. بعد ذلك اخفض الحرارة و اتركه لمدة ٥ دقائق أخرى و اضف التوابل على النحو المطلوب. اضف الي السلمون البقدونس و البطاطس المحضرة مسبقا
٤. أضف ٣ مكيال من مسحوق البروتين فريزوبين للصوص و يضاف الي السمك قبل الأكل مباشرة



الطبق ذاته



طاقة

١٢٤١ سعر حراري

بروتين

٥٦ جرام

دهون

٨٣ جرام

نشويات

٦٣ جرام

الياف

٦ جرام

مع فريزوبين بروتين



طاقة

١٣٠٧ سعر حراري

بروتين

٧٢ جرام

دهون

٨٣ جرام

نشويات

٦٣ جرام

الياف

٦ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة