

فيليه السلمون المشوي



المكونات

إعداد

- غ فيليه السلمون

■ م ك سكر

■ باقة شبت طازج مفروم

■ غ ملح

■ رشة فلفل أسود

■ متوسطة بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بحجم 1.

■ م ك زبدة بدون ملح

■ م ك كريما الطهي

■ مكعب مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل

■ متوسطة بصل

■ م ك زيت نباتي

■ مل ماء

■ م ص دقيق الذرة

■ م ك خردل محبب

■ م.ص صلصة الصويا قليلة الملح

■ م.ص بذور الخردل

■ قطعة عصير الليمون، معصوراً طازجاً

■ م ك خل

■ غ سبانخ

■ ورقة خس

■ باقة جرجير ، الخام
1. يوضع فيليه السلمون في طبق وتُرشّ عليه كلّ مكونات التتبيل. يُترك ليُتبّل لمدة 48 ساعة.

2. تُخبز حبّات البطاطا الست في الفرن. تُقطّع بشكلٍ طوليّ إلى قسمين وتُفرّغ ثم تُترك من دون تقشير.

3. تُهرس البطاطا المستخرجة مع الزبدة والكريما؛ وتُنَبّل عبر إضافة مكعّب ماجي وباقة الشبت. ثم تُملأ البطاطا المفرّغة وتُترك ساخنة.

4. يُقطّع السلمون إلى 8 قطع.

5. يُشوى السلمون المتبّل عند الجَهّة المغطاة بالجلد فقط، ويُترك لحمه نيئاً قليلاً.

6. تُحضّر صلصة الخردل عبر قلي البصل في زيت الكانولا وتحريكه باستمرار، ثمّ يُضاف الـ 500 مل من الماء ويُغلى المزيج مع كلّ المكونات المتبقية.

7. توضع قطعة من السلمون في كلّ طبق، يُزال الجلد عنها وتُزيّن بكومة صغيرة من الخضار المخصصة للتزيين، وبحبّة بطاطا على شكل قارب رُشّت عليه رقائق البطاطا وجلد السلمون الهشّ. ثمّ تُسكب الصلصة على الطبق كلّهُ.

8. نصيحة للطهو: للحصول على طبق يحتوي على كمّيّة أقلّ من الملح، يمكن شوي فيليه السلمون من دون تتبيله.

10 الدقائق

26.6 غ	Carbohydrates
298.41 كيلو سعرة حرارية	Energy
63.8 غ	Fats
49.3 غ	Fiber
28.23 غ	Protein
08.2 غ	Saturated Fats
690.49 مغ	Sodium
84.3 غ	Sugars