

باييلا ثمار البحر والدجاج



إعداد

1. توضع قطع السلمون على جهة الجلد في صينية الفرن. يُمزج الخردل والعسل ويُدهن وجه السلمون بها.
2. في وعاء الخلط، يُخلط البقسماط ومكعبا مرقة الدجاج من ماجي ويُوزع على السلمون.
3. توضع اللوبياء وشرائح الجزر حول السلمون ويُدخل إلى فرن محمى مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى ينضج حسب الرغبة.

المكونات

- غ صدور الدجاج
- صغير بصل، مقطع ناعماً
- م ك زيت زيتون
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- كبير فليفلة حمراء حلوة، مقطعة
- كبير طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- أكواب ماء
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- 1/2 1/2 أكواب أرز مصري
- غ البازلاء ، الأخضر ، الخام
- غ فيليه سمك أبيض
- غ فيليه سمك أبيض
- غ بلح البحر
- قطعة عصير الليمون الحامض

25 الدقائق Ⓛ

أشخاص 6 ⊕

48.58 غ	الكربوهيدرات
517.18 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
15.11 غ	الدهون
71.3 غ	الأساسية
45.9 غ	بروتين
34.3 غ	الدهون المشبعة
1381.43 مغ	صوديوم
88.3 غ	السكريات