

هناكل إيه النهارده : صينية السمك بالخضروات



الجمعة 17 مارس 2017 03:03 م

المقادير

- 1 علبة شوربة دجاج كريمي
- 1/4 ملعقة صغيرة زعتر مجفف مطحون
- 1/4 كوب جبن شيدر مبشور
- 2 ملعقة كبيرة بقسماط مطحون
- 1 ملعقة صغيرة سمنة مذابة
- 1/8 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 1/2 كوب شرائح كوسة
- 1 كوب فلفل احمر مقطع
- 1/2 كوب شرائح بصل
- 4 قطع سمك فيليه

طريقة التحضير

- سخني الفرن على درجة حرارة 200 درجة مئوية
- في بولة صغيرة الحجم ضعي الشوربة و الزعتر و قلبي
- في بولة اخرى ضعي الجبن و البقسماط المطحون و السمنة و البابريكا و قلبي
- في صينية قابلة للإستخدام في الفرن ضعي الكوسة ثم الفلفل و البصل
- ضعي السمك الفيليه فوق مزيج الخضروات ثم ضعي عليها مزيج الشوربة ثم البقسماط المطحون
- ضعي الصينية في الفرن لمدة 20 دقيقة
- قدمي صينية السمك بالخضروات مع الأرز و السلطة