

كيف تنظيف الرنجة والفسيح في منزلك بسهولة؟



الاثنين 17 أبريل 2017 12:04 م

تناول الرنجة والفسيح هو عادة عند المصريين فيسعى الكثيرون إلى شرائها جاهزة للتناول، ولكن من الأفضل إعدادها في منزلك للتأكد من نظافتها

لذا نقدم لك أفضل طريقة لتنظيف الرنجة والفسيح، بشكل صحي

- اقطعي رأس سمكة الرنجة، ثم افتحيها من كافة الجوانب
- أزيللي سلسلة ظهر السمكة و أفرغي جميع محتوياتها، ثم نظفيها جيدًا وتأكدي أنها خالية من الشوائب
- انزعي الجلد ببطئ من أعلى السمكة إلى أسفل الذيل، وتأكدي من نزوع الجلد عن اللحم
- ولسرعة نزع الجلد يمكنك تمرير الرنجة فوق النار حتى يسهل التخلص من الجلد
- استخدمي السكين في التخلص من الشوك، حتى لا تصاب يدك أو أصابعك
- قطعيها إلى قطع متوسطة وضعيها في طبق بايركس
- اعصري فوقها الليمون والخل والزيت، ثم البصل والفلفل واطريه فترة طويلة
- غطي الطبق حتى لا تتأثر رائحة المنزل برائحة الرنجة والفسيح