

باربكيو السلمون بالخضار.



BOSCH
تقنية للحياة

الطريقة:

- يتبل السلمون بالملح والفلفل ويقلى بزيت الزيتون لمدة 4 دقائق لكل جانب.
- تمزج جميع الصلصات.
- يدهن السلمون بخليط الصلصات ثم يوضع في الفرن لينضج بالكامل.
- تقلب الخضروات في المقلاة نفسها وتضاف إليها جميع التوابل والثوم وباقي الصلصات ثم تضاف إلى السلمون في الفرن وتترك حتى تنضج لمدة 20 دقيقة تقريباً

المقادير:

- 4 قطع سلمون
- 1/2 كوب فلفل أصفر
- 1/2 كوب فلفل أحمر
- 1/2 كوب فلفل أخضر
- 1 كوب ذرة
- 1 كوب بصل صغير
- 1 كوب ملفوف صغير
- 1/2 كوب شومر أخضر
- 1 ملعقة طعام بهارات السلمون
- رشة ملح
- رشة فلفل
- 1 فص ثوم
- زيت زيتون
- 1/4 كوب صلصة الباربكيو
- 1/4 كوب صلصة ماجي
- 1/4 كوب صلصة السترشير



Follow us :



BoschHomeGulf