

Mapishi ya samaki aina ya salmon

By SW - Melkisedeck Shine · June 8, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Wakati mwingine mtu unakuwa umechoka na usingependa kupoteza muda jikoni, so mlo wa chapchap unakuwa ni wazo zuri, Mlo huu ni rahisi kuuanda na hata haikuchukui zaidi ya dakika ishirini chakula kinakuwa tayari mezani.

Mahitaji

Salmon fillet 2 Potatao wedge kiasi Lettice kiasi Cherry tomato Limao 1 Swaum Chumvi Olive oil

Matayarisho

Mmarine samaki na chumvi, swaum na nusu ya limao kisha muweke pembeni, baada ya hapo washa oven kisha tia potato wedge zikisha karibia kuiva anza kumpika samaki, tia mafuta kidogo sana kama kijiko kimoja cha chai hivi katika frypan isiyoshika chini yakisha pata moto kiasi muweke samaki wako (upande wenye ngozi chini kwanza) Mpike mpaka uone rangi ya kahawia kwa chini kisha mgeuze upande wa pili, uku samaki wako akiwa anaendelea kuiva, tayarisha salad yako kwa kusafisha lettice na nyanya kisha zichanganye pamoja kisha tengeneza salad dressing pembeni , kamua limao kisha tia olive oil na chumvi kidogo, Baada ya hapo samaki na potato wedge vitakuwa vimeiva, andaa mlo wako na utakuwa tayari kwa kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23695>