

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.

25 الدقائق

48.58 غ	Carbohydrates
517.18 كيلو سعرة حرارية	Energy
15.11 غ	Fats
71.3 غ	Fiber
45.9 غ	Protein
34.3 غ	Saturated Fats
1381.43 مغ	Sodium
88.3 غ	Sugars

أشخاص 6

المكونات

- غ فيليه دجاج، مقطع إلى مكعبات بحجم 1 سم
- صغير بصل
- م ك زيت زيتون
- فصوص ثوم
- كبير فلفل أحمر حلو
- كبير طماطم
- أكواب ماء
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- 1/2 2/1 أكواب أرز مصري
- غ بازلاء
- غ فيليه سمك
- غ فيليه سمك
- غ بلح البحر
- قطعة عصير الليمون، معصوراً طازجاً