

رئيس التحرير
خالد صلاح

اليوم السابع

بحث

آخر الأخبار عبد الله الثني: سنطالب الجامعة العربية بالتدخل العسكري في ليبيا

x



Rent in Mirdiff

3 Bedrooms villa for lease ١٥٠,٠٠٠,٠٠ د.ل.

JustRentals.com



الرئيسية < المرأة

طريقة عمل فيليه السمك الحار بصوص الباربيكيو

الجمعة، 27 مارس 2015 - 12:03 ص



طريقة عمل فيليه السمك الحار بصوص الباربيكيو

	Follow Youm7		Like Youm7
	+1 +Youm7		Follow youm7newspaper
	Follow Youm7newspaper		Subscribe mubasheryoum7
	Print طباعة		Send to friend ارسل لصديق

الأكثر قراءة

بالصور.. تفاصيل مقتل الطفل "عمرو" في عين شمس.. شقيقان ألقياه من الخامس بعدما فشلوا في اغتصابه.. والده: كنت باتفرج على قتلة "زينة" ولا أعلم أن الدور على ابني.. والدته: "جابلي آخر هدية في عيد الأم"

بالفيديو.. خطوة بخطوة كيف تتعلم قيادة السيارة في 5 دقائق

"كوابيس البذلة الزرقاء" تطارد مبارك قبل 48 ساعة من نظر الطعن على براءته.. القلق يسيطر على الرئيس الأسبق بعد وصية نيابة النقض بقبول الطعن.. وسوزان ثابت تصطحب حفيديها وزوجتي ابنيها لتخفيف ضغوطه النفسية

ضبط ورشة لتصنيع المتفجرات بالمنطقة الجبلية بالشرقية (تحديث)

أسماء المصابين في حادث تصادم طريق سوهاج - البحر الأحمر

ربة منزل تلد في تاكسي أمام مستشفى استقبال "سوق"

محمد أبو العلا: الأهل الأكثر استفادة من توقف

حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

يعد السمك من الوصفات الخفيفة والشهية، وكذلك ذات القيمة الغذائية العالية والتي يقبل عليها الجميع، وتقدم الشيف سلوى **الغرياوي** هذه الوصفة التي تمتاز بتنوع الطعم ما بين الحلو، الحامض، الحار في طبق واحد.

المكونات:

4 قطع سمك فيليه ويفضل استخدام سمك السلمون في هذه الوصفة.

¼ كوب صويا صوص

ملعقة كبيرة شيلي صوص

ملعقة كبيرة باربيكيو صوص

ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم

فص ثوم مفروم

عصير ليمونة

بشرة ليمونة

ملعقة كبيرة سكر بني

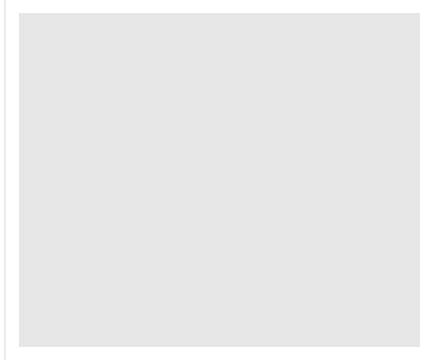
عود بصل أخضر مفروم

ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير:

- تفرد كل قطعة من السمك على ورق ألومنيوم بعد دهنه بقليل من الزيت بواسطة فرشاة.

الدورى
الإرهابيون يتساقطون فى سيناء.. إحباط محاولة لاستهداف كمين بعبوة ناسفة وضبط مخزن قنابل فى حملة أمنية مكثفة.. ضبط 17 مشتبها بهم وتدمير 3 منازل و52 عشة ومصادر إعلامية: مقتل 6 إرهابيين والقبض على 21 برفح
موجز الاقتصاد.. "التخطيط": العلاوة السنوية الجديدة للموظفين أول يوليو
بالصور.. هجوم رواد "مواقع التواصل" على باسم مرسى بعد سخريته من "تريكة"



الأكثر تعليقا

حبس ماجد الكدوانى شهرين لاتهامه بضرب عامل فى مصر الجديدة
بالصور.. حرس الحدود يكتشف نفقا بطول 2800 متر على الحدود مع غزة
"التخطيط": العلاوة السنوية الجديدة للموظفين أول يوليو المقبل
عاطلان يقتصبان طفلا ويلقيان به من أعلى عقار بعين شمس بعد تقييده بالحبال
أبو تريكة يشعل نار الخلافات داخل مجلس الأهل.. أعضاء يطالبون بالاستفادة من شعبية اللاعب وتجاهل انتماه للمحظورة.. وتعليمات من محمود طاهر بتجاهله ردا على تصريحاته ضد جاريدو (تحديث)
تقيب الصحفيين: أرفض شطب عضوية المنتمين للإخوان العاملين بتركيا وقطر
قضاة يطالبون "الزند" بالدعوة لـ"عمومية" لمناقشة أزمة توقف صرف بدل العلاج
على جمعة: بعض معتمضى رابعة ألدوا لأنهم اعتقدوا أن الله لم يستجب لدعائهم
بالفيديو.. مشاجرة بين أمين شرطة ومواطن فى الشارع
تعرف على الضوابط والشروط الجديدة للتعيين بالوظائف الحكومية.. ملف تفاعلى

- فى وعاء آخر يخلط صوص الصويا مع صوص الباربيكيو والثيللى والزنجبيل والثوم المفروم وقشر وعصير الليمون وملقعة السكر والملح والفلفل.
- يصب الخليط فوق كل قطعة من السمك.
- تغلق كل قطعة بورق الألومنيوم بإحكام وترص فى صينية خبز.
- تطهى فى فرن متوسط الحرارة من 25 إلى 30 دقيقة حتى ينضج السمك ويسهل رفعه.
- يوضع فى طبق التقديم ويرش فوقه البصل الأخضر المفروم.

موضوعات متعلقة..

[طريقة عمل كروكيت البطاطس بالجينة](#)

[لرجيم صحي.. طريقة عمل شرائح الدجاج واللوز](#)

اكل بيتي | اكلات سمك | طرق عمل السمك

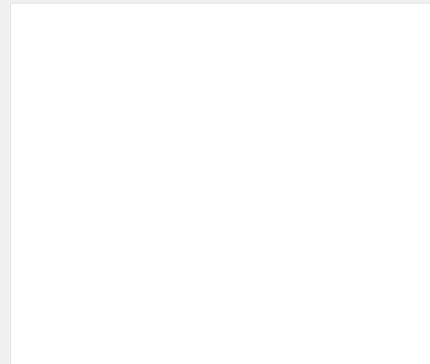


أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666 | 95000 | 9999

خدمة الرسائل القصيرة من اليوم السابع

سعر الخدمة: 0 قرش كل يومين | سعر الخدمة: 20 قرش كل يوم | سعر الخدمة: 20 قرش كل يوم



لا تفوتك هذه الأخبار

<p>محب: اجتماع لرؤساء أركان الجيوش العربية لبحث إنشاء القوات المشتركة</p>	<p>"اليوم السابع" يكشف محاصرة 8 مصريين بميناء عدن اليمنى</p>
<p>السهر يُهدد مستقبل 4 لاعبين فى الأهل.. جاريدو يُحذر مارسيلو.. "خليفة" تريكة مُهدد بسبب عدم الالتزام.. لوى وانل أحد المُبشرين بالرحيل.. وهندريك يواجه المصير المجهول</p>	<p>"كوابيس البدلة الزرقاء" تطارد مبارك قبل 48 ساعة من نظر الطعن على براعته.. القلق يسيطر على الرئيس الأسبق بعد وصية نيابة النقض بقبول الطعن.. وسوزان ثابت تصطحب حفيديها وزوجتى ابنيها لتخفيف ضغوطه النفسية</p>
<p>أبريل.. حرب الأندرويد بين سامسونج و HTC</p>	<p>ربة منزل تلد فى تاكسى أمام مستشفى استقبال "دسوق"</p>

لا توجد تعليقات على الخبر

اضف تعليق