



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Marinated Shrimp Skillet

TOTAL TIME: 15 minutes

SERVES 2



Ingredients

- $\frac{1}{2}$ cup olive oil
- $\frac{1}{2}$ cup grass-fed butter melted (optional)
- $\frac{1}{4}$ cup chopped fresh parsley
- 2 tbsp lemon juice
- 2 tbsp hot sauce
- 2 tsp minced garlic
- 1 tbsp no-sugar-or home made ketchup
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 tsp sea salt
- 1 tsp ground black pepper
- $\frac{1}{4}$ tsp crushed red pepper
- 1 Kg raw large shrimp, peeled and deveined

Direction

1. Preheat oven to 250. Combine all ingredients except shrimp in a small bowl and whisk until smooth. Place mixture and shrimp in a resealable plastic bag. once while cooking.
2. Seal and refrigerate for 2 hours.
3. After 2 hours, transfer shrimp and marinade into a medium oven-safe skillet.
4. Bake for 30 minutes, stirring mixture
5. Remove from oven and serve.



طاجن الجمبري المتبل

الوقت الإجمالي: 15 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

- نصف كوب زيت زيتون
- نصف كوب زبدة مذابة (اختياري)
- كوب بقونس مفروم طازج
- 2 ملاعق كبيرة عصير ليمون
- 2 ملاعق كبيرة صلصة حارة
- 2 ملاعق صغيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة كاتشب بدون سكر أو بيتي
- 1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 1 ملعقة صغيرة ملح البحر
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون
- 1 كيلو جمبري كبير مقشر

طريقة التحضير

1. سخني الفرن إلى 250 درجة
2. امزجي جميع المكونات ما عدا الجمبري في وعاء صغير واخفقيها حتى تصبح ناعمة.
3. ضع الخليط والروبيان في كيس بلاستيكي قابل للغلق.
4. يُغلق ويُترك في الثلاجة لمدة ساعتين.
5. بعد ساعتين ، ينقل الروبيان والتتبيلة إلى طاجن متوسط الحجم في الفرن.
6. اخبزها لمدة 30 دقيقة مع تحريك الخليط مرة واحدة أثناء الطهي.
7. تخرج من الفرن وتقدم.



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

