



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

Parmesan Crusted Fish Fillet

TOTAL TIME: 35 minutes

SERVES 4



Ingredients

- 1½ tablespoons homemade mayonnaise (Zambalita Recipe)
- 1 tablespoon lemon juice
- ¼ teaspoon dried basil
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ¼ teaspoon dry onion flakes
- ¼ teaspoon dry garlic flakes
- ¼ teaspoon paprika
- ⅛ teaspoon coriander
- 1 kg fish fillets

Direction

1. Preheat oven broiler to high. Line a baking sheet with parchment paper.
2. Combine Parmesan cheese, butter, mayonnaise, lemon juice, salt, pepper, onion, garlic, paprika, and coriander in a small and mix well
3. Arrange fish fillets on prepared baking sheet and broil for 3 minutes.
4. Flip fish over, spread Parmesan mixture onto fillets, and broil fish for another 3 minutes or until Parmesan crust starts to brown and fish flakes apart easily with a fork.
5. Serve immediately.

سمك فيليه بالجبنه البارميزان

الوقت الإجمالي: 20 دقيقة
الكمية: يكفي 4



المكونات

- 1/2 ملعقة كبيرة مايونيز محلي الصنع (وصفة زمبليطة)
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق البصل الجافة
- ملعقة صغيرة من رقائق الثوم الجافة
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا
- نصف ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- 1 كيلو سمك فيليه

طريقة التحضير

1. سخني شواية الفرن على حرارة عالية.
2. ضعي ورق الزبدة على صينية الخبز.
3. يُمزج جبن البارميزان والزبدة والمايونيز وعصير الليمون والملح والفلفل والبصل والثوم والبابريكا و الكزبرة في وعاء صغير ويُمزج جيداً
4. رتبي شرائح السمك على صينية خبز محضرة وضعيها في الفرن لمدة 3 دقائق.
5. اقلبي السمك ، ووزعي خليط البارميزان على السمك ، واشوي السمك لمدة 3 دقائق أخرى أو حتى تبدأ قشرة البارميزان في التحول إلى اللون البني وتتفتت رقائق السمك بسهولة باستخدام شوكة وقدميها على الفور



Get A Free Consultancy session

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

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

