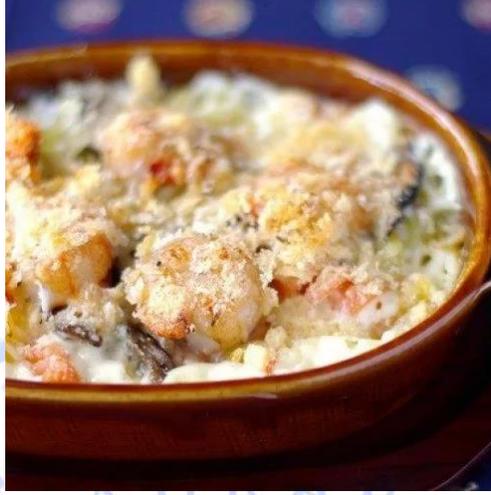


جراتان الجمبري / الروبيان مع الجبن



المكونات

1. 2 رطل (1 كجم) من الجمبري الخام المتوسط
2. عصير ليمونة واحدة
3. 4 حبات طماطم ناضجة
4. 3 حبات بصل
5. 3 فصوص ثوم
6. 3 ملاعق طعام من السكر، زيت الزيتون
7. 1/2 كوب (10 سل) مرق الدجاج
8. 5 أونصات (150 جم) من الفيتا
9. 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم فرما ناعما
10. سكر

جراتان الجمبري / الروبيان مع الجبن

تعليمات

1. قشر الجمبري.
2. الملح والفلفل ، ورداذ مع عصير الليمون. يحفظ جانبا لوقت لاحق.
3. تغلي الطماطم لمدة 30 ثانية تقريبا ، ثم تغرقها في الماء المثلج لوقف الطهي. قشرها.
4. قطع اللحم إلى مكعبات.
5. يقطع البصل ويقطع الثوم.
6. في مقلاة ، يقلى البصل والطماطم في القليل من زيت الزيتون.
7. يضاف مرق الدجاج.
8. يطهى الجمبري لمدة 30 ثانية أخرى مع الثوم.
9. رتب الجمبري والطماطم في طبق خبز ، ورش الفيتا.
10. بضع دقائق على الشواية (يتم طهي المستحضر؛ الطهي السريع ضروري لتجنب الجمبري المطاطي المطبوخ بشكل مفرط).

