

Pwason kwit

Zanmi ak fanmi

Rich nan Pwoteyin - Vejetaryen - San Gliten

Engredyan

Pòsyon: 4

Tan preparasyon: 10 minit tan pou kwit manje: 25 minit

- 1 liv **pwason blan**
- 1 gwo kiyè **ji sitwon**
- 1 1/2 gwo kiyè **bè fonn**
- 1/4 ti kiyè **paprika**
- 1/4 ti kiyè **poud lay**
- 1/4 ti kiyè **poud zonyon**
- 1/4 ti kiyè **origan**, pwav
- **sèk**, nan gou

Remak: Kalite pwason blan yo itilize yo se mori, tilapya, fletan, vivano, èglefin, pwason chat oswa merou".

Direksyon

1. Si w ap itilize trenng nan frizè, dekonjle pwason an dapre enstriksyon pake a.
2. Chofe fou a 350 ° F.
3. Separe pwason an nan kat treng oswa moso. Fè aranjman pou pwason an sou yon fèy boulanjri oswa nan yon plat boulanjri.
4. Konbine paprika, poud lay, poud zonyon, pwav ak origan nan yon ti bòl.
5. Voye melanj asezònman ak ji sitwon sou pwason.
6. Vide bè a sou pwason an.
7. Kwit pou apeprè 20 a 25 minit jiskaske pwason an flak fasil ak yon fouchèt.

Resèt adapte de Main SNAP Ed