

# पकाएको माछा

पारिवारिक मैत्री

हाई प्रोटीन - शाकाहारी - ग्लुटेन नभएको

सामग्रीहरू

दिने: 4

तयारी गर्ने समय: 10 मिनेट

पकाउने समय: 25 मिनेट

- 1 पाउण्ड सेतो माछा
- 1 चिया चम्चा कागतीको रस
- 1 1/2 चिया चम्चा बटर, पग्लिएको
- 1/4 चिया चम्चा पेपरिका
- 1/4 लसुनको धुलो
- 1/4 चिया चम्चा प्याजको धुलो
- 1/4 चिया चम्चा ओरेगानो, सुकेको
- **खुर्सानी**, स्वाद अनुसार

नोट: प्रयोग गरिने सेतो माछाका प्रकारहरू कोड, टिलापिया, हलिबुट, स्न्यापर, ह्याडक, क्याटफिस वा ग्रूपर हुन्।

## निर्देशन

1. जमेका फिलेट्सको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने प्याकेजको निर्देशनका अनुसार माछाको बरफ पगाल्नुहोस्।
2. ओभनलाई 350 डिग्री फरेनहाइटमा तताउनुहोस्।
3. माछालाई चारवटा फिललेट वा टुकामा बाँड्नुहोस्। माछालाई बेकिङ्ग शीट वा ओभन सेफ डिशमा राख्नुहोस्।
4. सानो कचौरामा पेपरिका, लसुनको धुलो, प्याजको धुलो, कालो मरिच र ओरेगानो मिसाउनुहोस्।
5. माछामा मसलाको मिश्रण र कागतीको रसलाई समान रूपमा छर्किनुहोस्।
6. माछामा समान रूपमा बटर छर्किनुहोस्।
7. माछा काँटाबाट सजिलैसँग अलग नहुन्जेलसम्म लगभग 20-25 मिनेटसम्म पकाउनुहोस्।