FITNESS TAMAR



חוברת מתכונים דגים מהירים

13 מתכוני הדגים מגוונים ומהירים
עם ציון כמות החלבון המדויקת לצד כל מנה(רק לידע):

1. קציצות טונה מהירות במחבת (כ-29 גרם חלבון)

מצרכים: 1 קופסת טונה במים (מסוננת), 1 ביצה, 2 כפות פטרוזיליה קצוצה, 1/2 כפית מלח, 1/4 כפית פלפל שחור, תרסיס שמן.

אופן ההכנה: מערבבים בקערה את הטונה, הביצה, הפטרוזיליה והתבלינים, יוצרים 3-4 קציצות שטוחות, ומטגנים במחבת טפלון משומנת 2-3 דקות מכל צד עד להזהבה.

2. פילה סלמון בשום, לימון ושמיר (כ-25 גרם חלבון)

מצרכים: 1 יחידת פילה סלמון (כ-120 גרם), 1 כפית שמן זית, 1 כף מיץ לימון, 1 כף שמיר קצוץ, 1/2 כפית שום גבישי, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מורחים את הסלמון בשמן הזית, מיץ הלימון, השמיר והתבלינים, ואופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות (או בנינג'ה איירפריי) במשך 12-14 דקות.

3. קוביות אמנון מוקפצות בעשבי תיבול (כ-26 גרם חלבון)

מצרכים: 1.5 יחידות פילה אמנון (חתוך לקוביות), 1 כפית שמן זית, 2 כפות כוסברה או פטרוזיליה קצוצה, 1 כף מיץ לימון, 1/2 כפית כמון, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מחממים שמן זית במחבת, מקפיצים את קוביות הדג כ-4 דקות עד שהן מלבינות, מוסיפים את הלימון, עשבי התיבול והתבלינים, מערבבים חצי דקה ומסירים מהאש.

4. פילה לברק פריך במחבת (כ-24 גרם חלבון)

מצרכים: 1.5 יחידות פילה לברק עם עור, 1 כפית שמן זית, 1 שן שום פרוסה, 1 כף מיץ לימון, מלח גס ופלפל שחור.

אופן ההכנה: מייבשים את עור הדג בנייר סופג, מניחים במחבת חמה עם השמן והשום על צד העור כ-3 דקות עד שהופך לפריך, הופכים לדקה נוספת, יוצקים מיץ לימון ומגישים.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר

אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי אתה
מידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

5. סלט טונה, אבוקדו ולימון (כ-23 גרם חלבון)

5. **מצרכים: 1 קופסת טונה במים (מסוננת), 2 כפות אבוקדו מעוך, 1 כף מיץ לימון, 1/4 בצל סגול קצוץ, מלח ופלפל. (טיפ להשלמה ל-25 גרם: מוסיפים 1 כף גדושה גבינה לבנה 5% / קוטג')**

אופן ההכנה: בקערה מועכים את האבוקדו עם מיץ הלימון, מוסיפים את הטונה המסוננת והבצל הסגול, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים לממרח/סלט עשיר.

6. פילה דניס אפוי בעגבניות שרי וזיתים (כ-25 גרם חלבון)

6. **מצרכים: 1.5 יחידות פילה דניס, 1/2 כוס עגבניות שרי חצויות, 4 זיתי קלמטה פרוסים, 1 כפית שמן זית, מעט אורגנו, מלח ופלפל.**

אופן ההכנה: מניחים את הדג בתבנית, מפזרים מסביב את השרי והזיתים, מזלפים שמן זית, מתבלים באורגנו, מלח ופלפל, ואופים ב-190 מעלות במשך 12 דקות.

7. סטייק טונה אדומה צרוב במחבת (כ-28 גרם חלבון)

7. **מצרכים: 1 יחידת סטייק טונה אדומה (כ-120 גרם), 1 כפית שמן זית, 1 כף שומשום, 1 כף רוטב סויה ללא סוכר, מעט פלפל שחור.**

אופן ההכנה: מורחים את הסטייק בשמן זית וסויה, טובלים בשומשום, וצורבים במחבת לוהטת כדקה וחצי מכל צד (כדי להשאיר את המרכז ורדרד ועסיסי).

8. נתחי סלמון במחבת ברוטב סויה וג'ינג'ר (כ-25 גרם חלבון)

8. **מצרכים: 1 יחידת פילה סלמון (כ-120 גרם, חתוך לרצועות עבות), 1 כף רוטב סויה ללא סוכר, 1 כפית מיץ לימון, 1/3 כפית ג'ינג'ר מגורר, תרסיס שמן.**

אופן ההכנה: מערבבים בקערית סויה, לימון וג'ינג'ר. צורבים את רצועות הסלמון במחבת משומנת כ-2 דקות מכל צד, יוצקים את הרוטב מעל, מערבבים חצי דקה

ומסירים מהאש.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

9. שיפודי סלמון ופלפלים בנינג'ה / תנור (כ-26 גרם חלבון)

9. **מצרכים: 1 יחידת פילה סלמון (חתוכה לקוביות גדולות), 1/2 פלפל אדום חתוך לקוביות, 1 כפית שמן זית, 1/2 כפית פפריקה מתוקה, מלח ופלפל.**

אופן ההכנה: משפדים לסירוגין קוביות סלמון ופלפל אדום, מורחים בשמן זית ומתבלים בפפריקה, מלח ופלפל. אופים ב-200 מעלות (בנינג'ה איירפריי או בתנור) במשך 10–12 דקות.

10. פילה אמנון בעשבי תיבול ושום בתנור (כ-25 גרם חלבון)

10. **מצרכים: 1.5 יחידות פילה אמנון, 1 כפית שמן זית, 1 שן שום כתושה, 2 כפות פטרוזיליה וכוסברה קצוצות, 1 כף מיץ לימון, מלח ופלפל.**

אופן ההכנה: מערבבים בקערית את שמן הזית, השום, עשבי התיבול, הלימון והתבלינים. מורחים על הדג ואופים ב-190 מעלות במשך 12 דקות.

12. פילה דניס בתיבול מזרחי קל במחבת (כ-25 גרם חלבון)

12. **מצרכים: 1.5 יחידות פילה דניס, 1 כפית שמן זית, 1/2 כפית כמון, 1/2 כפית פפריקה מתוקה, 1 כף מיץ לימון, מעט מלח.**

אופן ההכנה: מורחים את הדניס בשמן הזית והתבלינים, צורבים במחבת חמה כ-3 דקות על צד העור, הופכים לדקה נוספת, יוצקים מיץ לימון ומסירים מהאש.

13. טרטר טונה אדומה ואבוקדו מהיר (כ-28 גרם חלבון)

13. **מצרכים: 1 יחידת סטייק טונה אדומה (חתוכה לקוביות קטנות), 2 כפות אבוקדו חתוך לקוביות, 1 כף רוטב סויה ללא סוכר, 1 כף מיץ לימון, 1/2 כפית שומשום.**

אופן ההכנה: מערבבים בקערה את קוביות הטונה והאבוקדו, מתבלים בסויה ולימון,

מעבירים לצלחת ומפזרים שומשום מעל.

כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR