

Salmon with Roasted Veggies

Prep Time: 15 mins

Cook Time: 40 mins

How are you doing?



Ingredients

- 1 piece of salmon
- 1 thumb size ginger
- 5 cloves of garlic
- A bunch of spring onion
- 1 sweet potato
- A few pieces of asparagus
- Any vegetables of your choice
- A pinch of rosemary
- Salt to taste
- Pepper to taste
- 1 tablespoon of olive oil

Method

1. Chop ginger and garlic into very small pieces.
2. In a steaming tray, place the salmon with chopped spring onion, ginger and garlic. Drizzle the olive oil and add a pinch of salt & pepper and steam for 20 mins.
3. Preheat oven to 245°C.
4. In a baking tray, place vegetables of your choice, sweet potato, asparagus, add required salt and pepper with a drizzle of olive oil, and bake for 15-20mins.
5. Once done, garnish with rosemary.
6. Serve with brown basmati rice.



Recipe Courtesy of Pathmavathey D/O Packirisamy

சுட்ட காய்கறிகளுடன் சல்மன் மீன்

தயாரிப்பு நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 40 நிமிடங்கள்

நல்லா
இருக்கீங்களா?

Health
Promotion
Board

தேவையான பொருட்கள்

- 1 துண்டு சல்மன் மீன்
- 1 பெருவிரல் அளவு இஞ்சி
- 5 பூண்டுப் பற்கள்
- ஒரு கொத்து வெங்காயத்தாள்
- 1 சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு
- ஒரு சில நறுக்கிய அஸ்பாரகஸ் துண்டுகள்
- உங்களுக்குப் பிடித்த காய்கறிகள்
- ஒரு சிட்டிகை ரோஸ்மேரி
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப
- மிளகு, சுவைக்கேற்ப
- 1 மேசைக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெய்

செய்முறை

1. இஞ்சியையும் பூண்டையும் மிகச்சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.
2. அவிக்கும் தட்டில் சால்மன் மீனுடன் வெட்டிய வெங்காயத்தாள், இஞ்சி மற்றும் பூண்டு போடவும். ஆலிவ் எண்ணெய் தெளித்து மற்றும் உப்பும் மிளகுத்தூளும் தூவி 20 நிமிடங்களுக்கு அவிக்கவும்.
3. சூட்டடுப்பை 245°C முன்கூட்டியே சூடேற்றவும்.
4. பேக்கிங் தட்டில், உங்களுக்குப் பிடித்த காய்கறிகளை வைத்து, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, அஸ்பாரகஸ், தேவையான உப்பும் மிளகுத்தூளும் தூவி, ஆலிவ் எண்ணெய் தெளித்து, 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்கு பேக் செய்யவும்.
5. பிறகு, ரோஸ்மேரி சேர்த்து அலங்கரிக்கவும்.
6. பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் பரிமாறவும்.



இந்த சமையல் குறிப்பை
வழங்கியவர் பத்மாவதி பகிரிசமி