

COCINANDO
en
Comunidad

Recetario de la Comunidad

La comunidad Haderej tambien cocina

Comunidad Netzarita



של הדר

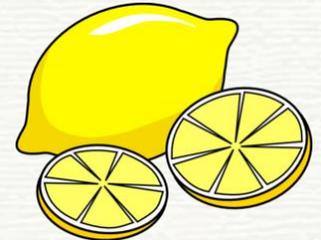
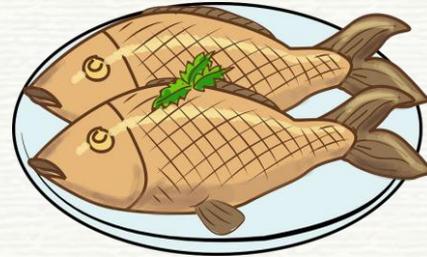
Ha Deréj



Filete de pescado

Ingredientes

- El jugo de un limón (opcional vino al gusto)
- 4 ramitas de romero fresco(opcional una cucharada Romero seco)
- 2 dientes de ajo
- Cebolla en polvo (opcional cebolla en cortes fino o al gusto)
- 2 filetes de pescado o Salmon, sin piel ni espinas
- Sal de grano, al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva, o el necesario (opcional Mantequilla)



Preparación

- Agregas el limón, la Sal y el Romero.
- Agregas el aceite o Mantequilla al Sartén.
- Colocas las piezas de pescado y las dejas sofreír unos 5 minutos dándole unas 2 vueltas .



Preparación

- Si gusta que quede jugoso, puedes tapar el sartén, para que la condensación haga su trabajo.
- Puedes retirar del sartén, colocarlo en una cama de Lechuga y de verduras salteadas o al vapor.







Compartiendo en comunidad



של הדרך

Ha Deréj