

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta PISCA CU KONOFLOK Y TOMATI	
Ingredientenan <ul style="list-style-type: none">• 8 teenchi di konoflok, machica of corta chiki-chikito.• 2 cup'i tomati pela, saka simiya y corta na bloki• ½ cup y 2 cuch di sour cream• 4 cuch di Goya sofrito• 10 blach'i basil fresco corta chikito• ¼ tlp di cayenne• salo na smak• manteca pa hunta e baki• 4 fillet di pisca*	Categoria Marisco
	Sirbi cuanto 4 persona
	Nota <ul style="list-style-type: none">• *Tilapia, red snapper tambe ta bon.• Por sirbi'e cu batata machica, pasta of aroz. Cu amor di http://www.aruba4you.com
Instruccionnan <ol style="list-style-type: none">1. Pre-calenta e forno na 325F (162C).2. Sasona e pisca cu salo y peper na smak.3. Den un conchi mediano, mezcla e konoflok, basil y tomati hunto. Drei den dje e sour cream, sofrito y sasona cu salo y cayenne.4. Pone e filletnan den un baki ovenproof huntá cu un tiki manteca. Horna e pisca te ora cu e ta mita kla. Sak'e for di e forno, y basha awor e sauce di tomati riba dje. Bolbe hink'e den forno y lag'e horna te ora cu e pisca ta kibra facilmente cu un forki.	