

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta TILAPIA ARIBA GRIL	
Ingredientenan <ul style="list-style-type: none">• 5 tilapia• 1 siboyo grandi, chiki-chikito• 1 bell berde grandi, chiki-chikito• 10 blach'i basil chiki-chikito• 1 lamunchi grandi, 2 cuch• 1 cuch esencia di vinager• 1 cup di azeta vegetal (canola)• ¼ tlp cayenne pepper• un tiki salo• season all na huicio	Categoria Marisco
	Sirbi cuanto 4 pa 5 persona
	Nota Cu amor di http://www.aruba4you.com
Instruccionnan <ol style="list-style-type: none">1. Chop e siboyo chiki-chikito.2. Chop e promenton chiki-chikito.3. Primi e juice di lamunchi den un conchi grandi.4. Agrega e siboyo, promenton, season all, basil, vinager, azeta, cayenne pepper y salo na e conchi. Drei te ora cu e ingredientenan ta bon mezcla.5. Cuminsa pone e tilapianan den e mezcla y drei nan bon pa tur banda wordo cubri. Laga e tilapianan marina den e conchi pa 30-60 minuut den frigid. Drei nan de bez en cuando.6. Gril e tilapianan (uza un basket) ariba e candela of broil nan den e oven. Tambe bo por uza un planchi-gril. Bira nan un par di biaha pa e cushiná uniformemente.7. Keinta loke cu resta di e marinada djis un rato, ± 60 seconde y kit'e for di e stoof. Bash'e den un conchi y uze como salsa ariba di e tilapia. Jammi-jammi.	