

# Jammi-Jammi cu Janchi

<b>Receta</b> TILAPIA CU KONOFLOK Y LIMON	
<b>Ingredientenan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 fillet di tilapia</li><li>• 3 cuch di juice di limon fresco</li><li>• 1 cuch di manteca gesmelt</li><li>• 3 teench'i konoflok corta chiki-chikito</li><li>• 1 tlp di parsley seco</li><li>• salo y peper na smak</li></ul>	<b>Categoria</b> Marisco
	<b>Sirbi cuanto</b> 4 persona
	<b>Nota</b> Bo por horna of hasta grill'e. Tur dos manera e ta jammi-jammi.  *Limon ta geel y oval, lamunchi ta berde y rondo. Cu amor di <a href="http://www.aruba4you.com">http://www.aruba4you.com</a>
<b>Instruccionnan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pre-calenta e forno na 375F (190C). Spray un baki pa horna cu un non-stick cooking spray.</li><li>2. Hawa e filletnan bou awa fresco y secanan cu papel di cushina. Sasona cu salo y konoflok.</li><li>3. Pone e filletnan den e baki. Basha e juice di limon riba nan y despues e manteca riba dje. Sprenglo cu konoflok, parsley y e salo y peper.</li><li>4. Horn'e te ora cu e pisca ta blanco y ta los facilmente cu forki.</li></ol>	