

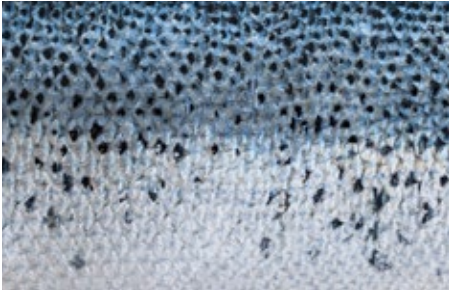
# سمك السلمون النرويجي

لذيذ، صحي وسهل الطهي



SEAFOOD  
FROM  
NORWAY  
NOD

# من مياه النرويج النقية الباردة



**السلمون غني أيضا بالانحماض الدهنية المفيدة، مثل أوميغا 3**  
جيد للقلب ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية  
يمكن أن يسرع الدورة الدموية  
يمكن أن يمنع الأمراض الالتهابية، مثل التهاب المفاصل والصدفية  
مفيد لنمو البصر أثناء الحمل وأول سنتين للطفل  
يساهم في نمو الدماغ الطبيعي لدى الجنين والرضع.

**يتملئ سمك السلمون بالعناصر الغذائية لمساعدتك على الحفاظ على صحة عائلتك.**  
فيتامين (أ) مهم لصحة العينين  
فيتامين (ب12) يساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء ويمنع فقر الدم  
فيتامين (د) يساعد الجسم على امتصاص الفوسفات والكالسيوم لتحسين صحة العظام  
السيلينيوم مضاد للأكسدة ويحمي الجسم من الملوثات البيئية.

يمكن طهو سمك السلمون النرويجي على البخار، خبزه، قليه، شويه وحتى التمتع به نيا. فهو يمزج مع التوابل المختارة من جميع أنحاء العالم ويناسب جميع المأكولات وهو مكون أساسي مثالي لطباخ إبداعية لذيذة. فيليه السلمون مثالي للإعداد السريع والوصفات المقلية أو المخبوزة. المكعبات منه تناسب تماما مع المشويات والمعكرونة. اجزائه ممتازة للساشيمي أو الكارياتشيو. سمك السلمون المفروم يكون صلصة تارتار لذيذة، أو يمكنك استخدامه لعمل البرغر في المنزل. والمقطع منه على شكل فراشة ومخبوز في الفرن طعمه رائع.

كل يوم، يتم تقديم أكثر من 14 مليون وجبة سلمون نرويجي في جميع أنحاء العالم.

النرويج باردة. باردة جدا. ولكن حينما قد يخلق هذا بعض التحديات للبشر، تزدهر الأسماك لدينا.

منذ آلاف السنين عاش النرويجيون في انسجام مع قوى الطبيعة. وقد علمهم هذا كيفية الابتكار والمحافظة، الرعاية والحصاد. وفي مناخهم البارد ومياههم النقية، تنمو المأكولات البحرية ببطء لتكوّن ذوق وملمس مثالي.



## سلمون نرويجي مشوي بالفرن مع الليمون

### المقادير

- 600 جرام فيليه سلمون نرويجي منزوع الجلد والعظم
- 2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 حبة ليمون
- ملح وفلفل

### السلطة

- 2 حبة البصل الأخضر
- 1/2 حبة تفاح أخضر
- 1 حبة أفوكادو

### الصلصة

- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح البحر

### طبق جانبي

ارز

تكفي ل 4 أشخاص

### طريقة التحضير

يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. يقطع السلمون إلى قطع مناسبة للتقديم وتوضع في طبق للفرن. ترش صلصة الصويا وزيت الزيتون على السلمون ويتبل مع القليل من الملح والفلفل. يرش عصير الليمون والقشور المبشور، ويخبز في الفرن لمدة 10-12 دقيقة.

يقطع البصل والتفاح إلى شرائح. يقسم الأفوكادو وتنزع البذور واللُب بمعلقة. يقطع اللب إلى قطع. يحرك البصل والتفاح والخس والأفوكادو معا بسرعة.

يمزج عصير الليمون مع زيت الزيتون وملح البحر، ويضاف إلى السلطة. يقدم سمك السلمون مع السلطة والأرز المسلوق على الجانب.

نصيحة: يمكن استخدام قشر وعصير البرتقال بدلا من الليمون بهذا الطبق.



## سلمون نرويجي مشوي مع سلطة المانجو

### المقادير

- 700 جرام فيليه سلمون نرويجي منزوع الجلد والعظم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل

### سلطة المانجو

- 1 حبة مانجو
- 1 حزمة كزبرة طازجة
- 1 حبة تشيلي أحمر
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون، بارد
- 1/2 حبة حامض
- ملح وفلفل

### طبق جانبي

أرز

تكفي ل 4 أشخاص

### طريقة التحضير

يقطع السلمون إلى 4 قطع للتقديم ويدهن بزيت الزيتون. تشوي أو تقلى القطع في مقلاة لحقيقتين على كل جانب وتتبل بالملح والفلفل.

يقطع المانجو إلى قطع. تنزع أوراق الكزبرة، ويقطع الفلفل الحار إلى قطع صغيرة.

يخلط المانجو والكزبرة والفلفل الحار مع زيت الزيتون وعصير الليمون. يتبل بالملح والفلفل.

يقدم السلمون المشوي مع سلطة المانجو والأرز كطبق جانبي.





## ووك الحلو والحار مع السلمون النرويجي

### طريقة التحضير

تغلى النودلز كما هو مبين على العبوة. يقطع السلمون الى قطع 3 سم، تقريبا، تغسل وتنظف الخضروات وتقطع الى قطع.

تغلى قطع السلمون في الزيت، لحديقة واحدة على كل جانب. يزال السلمون من المقلاة ويوضع جانبا. تغلى الخضروات بسرعة على درجة حرارة عالية.

يعصر الحامض ويضاف مع المعكرونة المسلوقة وصلصة الصويا وصلصة الفلفل الحلو الحار جنبا إلى جنب مع الخضروات وتغلى.

تضاف قطع السلمون إلى الصلصة وتسخن. تزين بأوراق الكزبرة وتقدم.

### المقادير

600 جرام فيليه سلمون نرويجي منزوع الجلد والعظم  
2 وجبة نودلز  
1 حبة فلفل حلو أحمر  
200 جرام بازله  
1 ملعقة كبيرة زيت  
1 حبة حامض  
1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا  
1 ملعقة كبيرة صلصة الفلفل الحلو الحار  
10 أوراق كزبرة طازجة

تكفي ل 4 أشخاص

## سلمون نرويجي مع المعكرونة والبيستو

### طريقة التحضير

تقطع قطع السلمون والطماطم الكرزية الى نصفين. تغلى المعكرونة كما هو مبين على العبوة وتصفى. يلقى السلمون في الزبدة وزيت الزيتون وتضاف الطماطم.

يخلط البيستو في المعكرونة ويضاف السلمون والطماطم.

يتبل بالملح والفلفل. يزين بالصنوبر والريحان ويقدم.

### المقادير

600 جرام فيليه سلمون نرويجي منزوع الجلد والعظم  
12 حبة طماطم كرزية  
400 جرام معكرونة باستا، قمح كامل.  
1 ملعقة كبيرة زبدة  
1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون  
6 ملاعق كبيرة بيستو  
100 جرام صنوبر  
2 ملعقة كبيرة ريحان طازج  
ملح وفلفل

تكفي ل 4 أشخاص

"Seafood from Norway" رمز الأصل والجودة لجميع المأكولات البحرية النرويجية - البرية أو المستزرعة، في مياهنا النقية الباردة. وقد عززت التقاليد العريقة من الصرفية ورعاية الطبيعة الروح المبتكرة التي تدفع صناعتنا اليوم. وهي صناعة ذات اهتمام حقيقي بالبيئة والاستدامة.

ابحث عن علامة بلد المنشأ على منتجات السلمون لضمان الأصل. لمعرفة المزيد، يرجى زيارة [fromnorway.com](http://fromnorway.com)



"Seafood from Norway"  
تحت إشراف المجلس النرويجي  
للمأكولات البحرية  
Stortorget 1  
9291 Tromsø, Norway  
هاتف +47 77 60 33 33  
إيميل [mail@seafood.no](mailto:mail@seafood.no)