

## דג סלמון

דג ים צפוני עשיר מאד בחלבון ושומן ובעיקר בחומצות שומן מסוג אומגה 3 . דג עם ערכים תזונתיים גבוהים ולכן כאשר מגישים ארוחה המכילה דג שמן , גודל המנה המומלץ הינו 120 עד 140 גרם .

### נתחי פילה סלמון במשרה מתקתק ועשבי תיבול

המתכון מכיל 7 מנות של כ 140 גרם למנה

ערכים תזונתיים ליחידה : כ 350 קלוריות ו 29 גרם חלבון .

רכיבים :

1 ק"ג סלמון טרי או קפוא פרוס ל 7 נתחים

1 לימון טרי סחוט

1 בצל פרוס לעיגולים דקים .

2 כפיות חרדל דיז'ון גרגרים

6 שיני שום קצוצות

4 כפיות דבש

5 כפיות שמן זית

1 כפית מלח ופלפל לפי טעם

4 כפות שמיר קצוץ ( מי שלא אוהב לא חובה )

4 כפות פטרוזיליה קצוצה

1/2-1/3 כוסות מים

#### אופן ההכנה

מכינים את המשרה : מערבבים בקערה את כל החומרים כולל הירק הקצוץ

מחממים תנור ל 200 מעלות

חורצים כל נתח פילה וממלאים מעט מהמשרה ומניחים את הנתחים במשרה לעשר דקות

מניחים על תבנית תנור עם נייר אפיה את הבצלים ועליהם את נתחי הדג , שופכים מעל כל נתח את המשרה שנותר בקערה

מכסים בנייר כסף ואוטמים (אפשר גם עם נייר אפיה נוסף )

אופים כ 15 עד 20 דקות

מסירים את הכיסוי וממשיכים לאפות עוד כמה דקות עד אשר ישנה השחמה קלה .

