

פילה לברק או דניס על מצע ירקות ועשבי תיבול

דג לבן כמו לברק או דניס, הוא דג שמתאים לכל טכניקת בישול. אפשר לצרוב על מחבת, בגריל, בכבישה של נתחים דקים טריים פרוסים. הוא נוח מאד להכנה וטעמיו בדרך כלל יותר מעודנים.

ערכים תזונתיים ליחידה – נתח פילה כ 220 קלוריות, 32 גרם חלבון

רכיבים

6 פרוסות פילה דג דניס או לברק כ 170 גרם יחידה

2 פלפלים אדומים לרצועות

4 עגבניות חתוכות לחצאי עיגולים

13 עגבניות שרי אדומות ו צהובות חתוכות לחצי

8 שיני שום קלופות

1 בצל רגיל פרוס לעיגולים

1 בצל סגול פרוס לעיגולים

1 שומר פרוס דק (לא חובה)

עלי מרווה (לא חובה)

גבעולי תימין (לא חובה)

שמן זית בתרסיס

מלח ופלפל גרוס

2 כפות שמן זית

הגשה

1/2 לימון פרוס לרבעים -1/4 לכל יחידה

6 כפיות פטרוזיליה קצוצה – 1 כפית ליחידה

אופן ההכנה

מחממים תנור ל190

בתבנית התנור, מניחים על נייר אפייה עגבניות, בצלים, פלפלים, שיני שום, שומר, תימין, מרווה

מרססים בשמן זית, ובוזקים מלח ופלפל

צולים בתנור כ20 דקות

במחבת עם שמן זית 20 עלי מרווה ושן שום מעוכה, מניחים פילה דג כאשר העור כלפי מטה. כאשר העור מעט מזהיב, מוציאים ומניחים את הדג על מצע ירקות התנור. כך עושים עם כל הדגים. את השומן שנשאר במחבת שופכים מעל הדגים. מחזירים לתנור לעוד 10 דקות. מגישים עם רבע לימון ופטרוזיליה קצוצה מעל הדג לצד הירקות הצלויים.

