

פילה דניס בטחינה - מתכון של ירון



רכיבים

- דג סול טרי עם עור וללא עצמות
- כוס טחינה
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- 1/2 2/1 כוס מיץ לימון
- כפית מלח

הכנה

1. מכינים רוטב מכל החומרים למעט הדניס. טועמים ומתקנים תיבול.
2. יוצקים לתבנית אפייה (פיירקס או חד פעמית) כמה כפות מהרוטב, ומורחים את התחתית. מסדרים מעל את הפילטים עם צד העור כלפי מטה. הפילטים יכולים להיות מסודרים כמו רעפים או קלפים, כלומר ששולי פילה אחד יכולים לכסות את שולי הפילה שלידו.
3. יוצקים מעל את הרוטב. אופים בחום של 180 מעלות כ-20-15 דק' (אין צורך לכסות את התבנית). מגישים מיד. בתיאבון!

40 דקות

8 servings 8