

סלמון בתיבול הודי



רכיבים

- פילה סלמון 150 גרם כל אחד
- 1/2 2/1 כוס מרק טעם עוף ר.טבעיים
- 1/2 2/1 לימון סחוט טרי
- 1/4 4/1 כפית פלפל וכמון
- כף כורכום
- קורט פלפל שחור
- כוסות ברוקולי קפוא
- פלפלים אדומים קצוצים
- בצל סגול קצוץ

הכנה

1. שמים את כל ששת החומרים הראשונים (מהדג עד הפלפל השחור, כולל) בקערה ומערבבים היטב. מכסים בניילון ומשרים במקרר לפחות 180 דקות. הופכים את הסטייקים מדי פעם במרינדה.
2. מניחים את הסטייקים בתבנית פיירקס. מסדרים סביב את הירקות ויוצקים מעל את המרינדה. מניחים בשליש העליון של התנור ואופים בחום גבוה (כ-225 מעלות) כ-10 דקות, עד ששולי הסטייק משחימים.
3. הופכים את הסטייק, יוצקים שוב מהרוטב עליו ועל הירקות ואופים עוד 8 דקות. מגישים מיד.

200 דקות

2 servings 2