

דג סול מטוגן בתוספת רוטב טעים במיוחד



רכיבים

- חבילה דג לברק טרי או קפוא
- כפות מיץ לימון
- כף מלח
- 1/2 2/1 כוסות קמח לבן
- ביצים
- כפות מיונז
- שיני שום כתושות
- כפית חרדל
- כפות קטשופ 750 גרם אסם
- כפית מלח
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- 1/3 3/1 כוס שמן זית
- 3/4 4/3 כוס מיץ לימון
- שיני שום כתושות
- 1/2 2/1 כפית מלח
- חבילה פטרוזיליה קצוצה דק

הכנה

1. להפשיר את הדגים (אם הם קפואים).
2. למרוח כל דג במלח ולשפוך עליו מעט מיץ לימון טרי, להשרות בקערה כ-30 דקות (זאת ע"מ לסלק את הריח הלא נעים שיש לדגים), לשטוף את הדגים היטב במים.
3. לערבב בקערה את כל מצרכי הציפוי-מרינדה : קמח, ביצים, מיונז, שום, חרדל, קטשופ, מלח, פלפל ופפריקה, ניתן להוסיף קמח אם המרקם דליל מדי. בשלב זה ניתן להשרות את הדגים במרינדה לכמה שעות במקרר ואז לטגן או לחלופין לטבול ומיד לטגן.
4. לחמם מחבת גדולה עם שמן בכמות שתכסה את תחתית המחבת ועוד קצת.
5. לטבול כל דג בציפוי-מרינדה ולטגן משני הצדדים, להפוך בעזרת מזלג.
6. לפני ההגשה הכינו את הרוטב: ערבבו בקערה 1/3 כוס שמן זית, 4/3 כוס מיץ לימון, 4 שיני שום כתושות וחצי כפית מלח. שפכו על כל דג מהרוטב ופזרו מעל הרבה פטרוזיליה (אפשר גם להמיר בשמיר קצוץ. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).

45 דקות

4 servings 4