

פילה דג בורי



רכיבים

- פילה פילה בורי דג בורי
- עלים מנגולד צעירים וטריים
- כפות שמן זית
- שיני שום
- לפי הטעם לימון מחצי לימון טרי
- כף פפריקה אדומה מתוקה מאיכות טובה
- לפי הטעם פלפל לבן לפי הטעם
- כפות כמון טחון
- גבעולים תימין
- לפי הטעם מים
- לפי הטעם מלח

הכנה

1. מתבלים את פילה הדג במלח, פלפל לבן, שמן זית ועלי תימין שלמים. מניחים בתבנית, מכסים בניילון נצמד ושומרים במקרר.
2. שוטפים ומפרידים גבעולים ועלים.
3. חותכים את הגבעולים לחתיכות קטנות בגודל אחיד, וחולטים במי מלח עם מעט מיץ לימון טרי כ-3 דקות. מעבירים למי קרח, מסננים וסוחטים את הנוזלים.
4. חולטים את עלי המנגולד למשך דקה בלבד. שומרים בצד כל אחד לחוד (ניתן להכין יום מראש ולשמור במקרר).
5. כעשר דקות לפני ההגשה: מוציאים מהמקרר את הדג על מנת שלא יהיה קר בזמן הטיגון. מטגנים את הדג משני הצדדים. (אם הדג עבה, אפשר לסיים את הבישול בתנור).
6. בינתיים: בסיר עם שמן זית מטגנים שום, מוסיפים את גבעולי המנגולד, מתבלים בכמון, פפריקה, מלח, פלפל לבן ומערבבים.
7. מוסיפים את עלי המנגולד למחבת/ לתבנית הדג שתבנור לשתי דקות בלבד. חשוב לשמור על הצבע הירוק של העלים.
8. במרכז צלחת ההגשה מניחים את המנגולד, מעל את הדג. מעל מניחים את פלחי הלימון הכבוש ומסביב יוצקים את הרוטב. מקשטים בעלי כוסברה.

60 דקות

4 servings 4