

נסיכת הנילוס עם פלפלים בתנור



רכיבים

- נתחי דג נסיכת הנילוס חתוכים לרצועות בעובי של כ-4 ס"מ
- פלפל ירוק חתוך לרצועות
- פלפל אדום חתוך לרצועות
- פלפל צהוב חתוך לרצועות
- שיני שום
- כוס קמח לבן
- כוס שמן קנולה
- 1/4 4/1 כפית כורכום
- 1/4 4/1 כפית מלח
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור
- כפות שמן קנולה

הכנה

1. לקמח את הדג ולטגן אותו מעט משני הצדדים,
2. בתבנית אפיה להניח את כל הפלפלים, השום ומעל את פרוסות הדג,
3. בקערית לשים את כל התבלינים. לערבב ולצקת מעל הדג,
4. לכסות בנייר אלומיניום ולהכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-30 דקות.
5. להסיר את נייר האלומיניום ולבשל עוד כשבע דקות.

60 דקות

4 servings 4