

פילה דניס על תבשיל ירקות שורש ויין לבן



רכיבים

- דגים
- ראשי סלרי
- ראשי פטרוזיליה
- גזר
- בצל בינוני
- שיני שום שלמות
- כוסות יין לבן
- לימון פרוס
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס גרוס
- 2/1 1/2 כוס שמן זית
- ראש פטרוזיליה קצוצה

הכנה

1. מקלפים וחותרים את ירקות השורש לרצועות עבות מעט. מחממים מעט שמן זית במחבת, ומטגנים את הירקות.
2. מוסיפים את היין הלבן ומביאים לרתיחה.
3. מנמיכים את האש, מוסיפים במידת הצורך ציר ירקות ומבשלים עד לריכוך של הירקות.
4. מוסיפים את פרוסות הלימון, ומבשלים 5 דקות נוספות.
5. את פילה הדניס מתבלים במלח, פלפל שחור גרוס ושמן זית, וצורבים על גבי מחבת, או מכניסים לתנור ל-8 דקות בחום של 180 מעלות.
6. להגשה: במרכז הצלחת מניחים מירקות השורש ומעל מניחים את פילה הדניס. בתיאבון!

80 דקות

4 servings 4