

דג אפוי בתנור בשתי דקות הכנה



רכיבים

- כפיות שמן זית
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פפריקה אדומה מתוקה
- כפות מיץ לימון
- פילה דג מושט (אמנון)
- לפי הטעם פלפל

הכנה

1. משמנים נייר כסף בשמן הזית, מניחים את פרוסת הדג על נייר הכסף, כשהעור כלפי מטה. *ניתן להכין את המנה גם עם פילה סלמון. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
2. מתבלים את הדג במלח, פלפל, פפריקה מתוקה ומיץ לימון (לא חובה).
3. מקפלים את נייר הכסף כך שהדג מכוסה לגמרי (כמו קיפול מעטפה), ומכניסים לטוסטר אובן ל-20 דקות בחום בינוני. בתיאבון!

10 דקות

1 serving 1