

דג נסיכת הנילוס עם פלפלים בתנור



רכיבים

- דג נסיכת הנילוס חתוך לרצועות ברוחב של כ-4 ס"מ
- פלפל ירוק חתוך לרצועות
- פלפל אדום חתוך לרצועות
- פלפל צהוב חתוך לרצועות
- שיני שום שלמות
- כפות קמח לבן
- כפות שמן קנולה לטיגון
- 1/4 4/1 כף כורכום
- כפית מלח
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור גרוס
- כפות שמן קנולה

הכנה

1. מקמחים את הדג, ומטגנים אותו בשמן משני הצדדים.
2. בתבנית אפייה מניחים את כל הפלפלים והשום, ומעל את פרוסות הדג.
3. בקערית שמים את כל התבלינים, מערבבים ויוצקים מעל הדג.
4. מכסים בנייר אלומיניום, ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-30 דקות.
5. מסירים את נייר האלומיניום ואופים עוד כ-7 דקות. בתיאבון!

57 דקות

2 servings 2