

דג קוד (בקלה) ברוטב פטרוזיליה



רכיבים

- גרם פילה קוד ללא העור
- כפות מיץ לימון
- כפית מלח
- זר פטרוזיליה רחוצה וקצוצה גס
- כפות שמן זית
- כף מים
- כף מיץ לימון
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס
- תפוח אדמה בינוניים
- גזר גדול
- לפת
- 1/2 2/1 זר סלרי
- כרישה
- כוסות מים
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כף שמן זית

הכנה

1. מטפטים מעט מיץ לימון משני צדי הדג, מפזרים מעט מלח ומשהים כחצי שעה.
2. מרסקים במעבד מזון את הפטרוזיליה, השמן, המים, מיץ הלימון, המלח והפלפל.
3. קולפים את תפוחי האדמה, הגזר, הלפת והסלרי וחותכים את הירקות לקוביות בגודל 1.5 ס"מ על 1.5 ס"מ. שוטפים היטב את הכרישה ופורסים לפרוסות בעובי 1 ס"מ.
4. מחממים את התנור ל-180 מעלות.
5. מרתיחים את המים עם אבקת המרק ומוסיפים את קוביות תפוחי האדמה. מבשלים עשר דקות.
6. מוסיפים את שאר ירקות השורש החתוכים לקוביות ומבשלים יחד עוד חמש דקות.
7. מוסיפים את פרוסות הכרישה ומבשלים עוד חמש דקות.
8. בעוד הירקות מתבשלים, חותכים את הדג למנות ומניחים בתבנית משומנת, אופים בתנור כשמונה דקות.
9. שמים כף גדושה רוטב פטרוזיליה על כל נתח דג וממשיכים לאפות עוד כחמש דקות, עד שהדג אפוי כראוי (אפשר לבדוק בעזרת מזלג).
10. מניחים את הדגים על צלחת הגשה מחוממת, בתוספת הירקות המבושלים. יוצקים מעט ממי בישול הירקות.

60 דקות

4 servings 4