

שיפוּדי דגים

מרכיבים

- 200 גר' פילה נסיכת הנילוס
- ½ פלפל אדום
- 1 קישוא קטן (כ-100 גר')
- 4 שיפודים
- 1 לימון
- 4 כפות שמן זית
- ½ כפית טימין
- ½ כפית רוזמרין
- ½ כפית אורגנו
- ½ כפית בזיליקום
- 1 שן שום
- מלח
- פלפל שחור טחון טרי
- 3 כפות שמן צמחי

הוראות הכנה

1. שטפו את פילה הדג במים קרים ויבשו אותו על מגבת מטבח. חתכו אותו לקוביות גדולות.
2. שטפו את הקישואים והפלפל האדום. הסירו את זרעי הפלפל. חתכו את הפלפל לקוביות גדולות ואת הקישואים לפרוסות בעובי של כ-½ ס"מ.
3. השחילו את פילה הדג, קוביות הפלפלים והקישואים לסירוגין על השיפודים.
4. קלפו וקצצו דק את השום. סחטו את הלימון ובחשו את מיץ הלימון עם שמן הזית, עשבי התיבול, השום, המלח והפלפל כדי להכין מרינדה.
5. צפו את השיפודים היטב עם המרינדה.
6. חממו את המחבת כפי שמצוין להלן. לאחר הישמע האות, הוסיפו את השמן הבישול למחבת ולאחריו את השיפודים. טגנו והפכו אותם במשך 15-20 דקות.

סימון תזונתי למנה:

276 קק"ל, 2 גר' פחמימות, 23 גר' שומן, 15 גר' חלבון

הגדרות הכיריים:

עם חיישן הטיגון בדרגה 3 לאחר הישמע האות, טגנו במשך 15-20 דקות

עצות:

הגישו את שיפוּדי הדגים ביחד עם רוטב איולי ולחם לבן

בתאבון!