

דג נסיכה ברוטב חרדל, דבש וירקות

לכבוד ימי החנוכה מגיש לכן בית ההחלמה טלזסטון מנת דגים מיוחדת המהווה גיוון לכל ארוחה חלבית הנוהגת בימים אלו. למרות פשטותו של המתכון יש לדג טעם עדין ונהדר, והוא יוסיף ניחוח מיוחד לכל מפגש משפחתי.

החומרים:

6 פרוסות דג נסיכת הנילוס

3 גזרים

3 קישואים

3 בצלים

לרוטב:

$\frac{1}{2}$ כוס חרדל

$\frac{1}{2}$ כוס דבש

$\frac{1}{4}$ כוס חומץ

3 כפות מלח

פלפל שחור גרוס

כף פפריקה

1 כוס מים

$\frac{3}{4}$ כוס שמן



התמונה להמחשה בלבד

אופן ההכנה:

פרסי את הגזר לעיגולים ברוחב חצי סנטימטר, פרסי גם את הבצל והקישואים והניחי בתבנית.

ערבבי את כל החומרים לרוטב ושפכי רבע מהכמות על הירקות.

חתכי את הדג לפרוסות רחבות והניחי אותן מעל הרוטב שבתבנית. שפכי את

יתרת הרוטב על הדג.

אפי בחום בינוני כשעה.

בתיאבון!