



בית החלמה ליולדות

— הכוח להאשיק להיוולד —

דואט דגים

מוצרים:

- 1 דג בורי מחולק ל-2 פילטים
- 2 פרוסות דקות של פילה דג סלמון
(בעובי של הבורי)
- תבלין לדג (מתכון בנפרד)
- 1/4 כוס שמן זית
- 1 כף רוטב סויה

אופן ההכנה:

מניחים בתבנית עם נייר אפייה את הבורי כשהעור כלפי מטה ובמרכז הדג מניחים את הסלמון.
מפזרים מלמעלה תבלין דג, שמן ורוטב סויה.
אופים ב-200 מעלות כעשרים דקות.

תבלין לכל סוגי הדגים האפויים:

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1 כפית אבקת מרק עוף פרווה | 2 כפיות פפריקה מתוקה |
| 1 כפית מלח גדושה | 3 כפיות שום גבישי |
| 1 כפית פלפל שחור גרוס | 1 כפית גריל דג |
| לבחירה : מעט כוסברה יבשה | 1 כפית כמון |

אופן ההכנה:

מערבבים הכל ושומרים בקופסת תבלינים,
בעת הצורך מפזרים מעל הדגים.

בתיאבון!

