

פילה קוד בציפוי פריך

החומרים ל-4 מנות:

שמן זית לטיגון

4 נתחי פילה קוד במשקל 200 גר' כל אחד

מלח, פלפל שחור

לציפוי:

1 כוס (100 גר') פירורי פנקו

4 שיני שום, מקולפות וקצוצות

1/2 כוס פטרוזיליה, קצוצה

לשמן הלימוני:

1 כוס שמן זית כתית מעולה

2 גבעולי למון גראס

קליפה מגוררת מ-1 לימון

עלי גרניום לימוני (לא חובה)

אופן ההכנה:

1. טוחנים במעבד מזון את כל חומרי הקראסט.
2. מעבירים את התערובת לתבנית ומייבשים בתנור שחומם מראש ל-140 מעלות במשך 15 דקות.
3. מעבירים את כל חומרי השמן הלימוני לסיר קטן ומבשלים במשך כמה שניות על להבה נמוכה בטמפרטורה של כ-40 מעלות. מניחים בצד.
4. מחממים מחבת רחבה וכבדה ומוסיפים מעט שמן זית.
5. מתבלים את נתחי הדג במלח ובפלפל ועוטפים מכל הצדדים בתערובת הקראסט.
6. צולים את הדגים על צד העור במשך כ-4 דקות, הופכים אותם וצולים כ-2 דקות נוספות עד שהם מוכנים ופריכים.

מגישים: מזליפים את השמן הלימוני על הדגים ומגישים לצד לימון טרי