

דג קוד בסגנון ים תיכוני

מרכיבים :

- 2 פילטים של דג קוד
- 2 כפות זיתי קלמטה קצוצים
- 2 כפות זיתים ירוקים קצוצים
- צרור שעועית ירוקה שאודתה מראש (אפשר גם קפואה)
- 3/4 כוס עגבניות שרי חתוכות לחצאים או רבעים בהתאם לגודל
- 2 שיני שום קצוץ
- 4 חתיכות אנשובי קצוצות
- כפית קליפת לימון מגורדת
- כמה טבעות לימון עם קליפה
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה
- שמן זית • מלח ופלפל

אופן ההכנה :

- מחממים תנור ל-200 מעלות.
- מערבבים בכלי את השום הקצוץ, שני סוגי זיתים, חתיכות אנשובי קצוץ, גרדת לימון, עגבניות שרי, ופטרוזיליה.
- מוסיפים שמן זית, מלח ופלפל ומערבבים.
- פורסים שתי פרוסות גדולות של נייר כסף ומניחים עליהם את השעועית הירוקה.
- מניחים מעל השעועית את הסלט שהכנו ומעליו מניחים את הדג. מורחים את הדג בשמן זית, מלח ופלפל, ומניחים מעליו את פרוסות הלימון.
- סוגרים את קצוות נייר הכסף כמו שקית מכל הצדדים על מנת ליצור אפקט של אידוי בתוך שק הכסף.
- מניחים על תבנית ומכניסים לתנור שחומם מראש ל- 30 דקות.
- מוציאים מהתנור, פותחים את שקית הכסף, מפזרים מעט פטרוזיליה קצוצה מעל ומגישים.