

דג הליבוט אפוי עם ירקות

1 חב' דג הליבוט קפוא, מופשר

לאפיה בתנור

1/2 כוס רוטב טריאקי

1 כפית ג'נג'ר טחון

1 כף צ'ילי מתוק

2 שיני שום כתושים

1 כף סוכר חום

לצלייה

1/4 כוס שמן זית

1/2 לימון סחוט

3 שיני שום כתושות

1 כף דבש

1 כף חרדל גרגירים

1/2 כפית ג'נג'ר

1/2 כפית מלח, פלפל שחור גרוס

בתנור

לחמם תנור לחום של 180 מעלות.

להניח את נתחי ההליבוט בתבנית אשר תכיל בדיוק את כל נתחי הדג. להשתדל שלא ישאר מקום ריק.

לשפוך את רוטב הטריאקי על הדג, לפזר מעל הנתחים את כל שאר החומרים, לכסות את התבנית בנייר כסף.

לאפות 20 ד', להסיר את נייר הכסף ולאפות 5 ד' נוספות.

צליה

להניח את נתחי הדג בתבנית, את כל חומרי הרוטב לערבב בקערית, למרוח את הנתחים ברוטב, להשרות 15 ד'.

לחמם במחבת טפלון מעט שמן זית, להניח את נתחי הדג במחבת ולטגן כ - 4 ד' מכל צד. להפוך את הדג בזהירות.