סדנה־לי

סלמון בתנור עם לימון ושמיר לארוחה משפחתית

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות	**10 דקות**	**18 דקות**	**28 דקות**

ציוד: תבנית תנור

מצרכים

- ☐ 4 פילה סלמון, 150 גרם כל אחד
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ כף מיץ לימון
- ☐ כפית גרידת לימון
- ☐ 2 כפות שמיר קצוץ
- ☐ שן שום כתושה
- ☐ חצי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל שחור

אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל־200 מעלות בחום עליון ותחתון. מרפדים תבנית בנייר אפייה ומניחים את הדג עם העור כלפי מטה.
2. מערבבים שמן, מיץ וגרידת לימון, שמיר, שום, מלח ופלפל. מורחים על החלק העליון של הדג.
3. אופים 12–18 דקות לפי עובי הנתחים. בודקים במרכז החלק העבה בעזרת מדחום מזון: יש להגיע ל־63 מעלות.
4. מוציאים מיד כשמוכן ומגישים. לימון נוסף ותוספת ירקות אפשר להגיש לצד הדג.