סדנה־לי

פילה דניס במחבת עם עור פריך ולימון

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
2 מנות	**10 דקות**	**10 דקות**	**20 דקות**

ציוד: מחבת רחבה ומרית דקה

מצרכים

- ☐ 2 פילה דניס עם עור, כ־180 גרם כל אחד
- ☐ כף שמן זית
- ☐ רבע כפית מלח
- ☐ מעט פלפל שחור
- ☐ כף מיץ לימון
- ☐ כף פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה

1. מייבשים היטב את הדגים בנייר סופג ובודקים שאין עצמות. מתבלים סמוך לטיגון.
2. מחממים מחבת על אש בינונית־גבוהה ומוסיפים שמן. מניחים פילה עם העור כלפי מטה ולוחצים בעדינות במרית 20 שניות כדי שלא יתעקל.
3. מבשלים 4–6 דקות בלי להזיז, עד שהעור משחים והדג מלבין ברוב עוביו. מנמיכים מעט אם העור משחים מהר.
4. הופכים ומבשלים עוד 1–3 דקות, עד 63 מעלות במרכז. מעבירים לצלחת ומוסיפים לימון ופטרוזיליה.