רכיבים:

6 יחידות דג נסיכת הנילוס, או סול, או אחר ללא עצמות לפי הטעם

חומץ בן-יין, להשריית הדג

½ כוס דבש

¼ כוס חרדל

1 כפית חרדל, (גרגירי חרדל)

½ לימון, סחוט למיץ

½ כוס שמן זית

3 שיני שום כתוש

מלח לפי הטעם

פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

1. מפשירים את הדג ומשרים עם מעט חומץ בן יין. שוטפים היטב במים ומסננים.

2. מערבבים בקערה את יתר החומרים ומשרים בהם את חתיכות הדג לשעתיים לפחות. הופכים מדי פעם.

3. מסדרים את הדג בתבנית טפלון מוברשת קלות במעט שמן זית ויוצקים את הרוטב שנותר על הדג. עוטפים בנייר כסף.

4. אופים בתנור שחומם מראש לחום בינוני של 180 מעלות במשך חצי שעה. מסירים את נייר הכסף ואופים כמה דקות נוספות עד שהדג מוכן (בודקים בעזרת נעיצת מזלג) ושחום היטב. מגישים חם עם הרוטב.

5. אם רוב הרוטב התאדה, ניתן לערבב שתי כפות שמן זית עם ¼ כוס חרדל, ¼ כוס דבש, מלח ופלפל שחור גרוס ולהגיש בליווי הדג.