

ערך קלורי: 400 קלוריות למנה.

רכיבים:

4 דגי דניס 500 גר' כל אחד

למשרה:

2 כוסות יין לבן יבש

2 כפות שמן זית

1 כף רוטב סויה

1 כף חרדל

3 שיני שום כתושות

פלפל שחור לפי הטעם

עלי רוזמרין

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל חומרי המשרה ומשרים בהם את הדגים למשך שעתיים.

2. מחממים תנור ל- 180 מעלות.

3. מסדרים את הדגים עם המשרה בתבנית ומכסים בנייר כסף. אופים בתנור במשך 20 דקות.

4. מסירים את נייר הכסף ואופים עוד כ- 5 דקות להשחמה של הדגים.