רכיבים:

5 פילטים של בורי, נקי מעצמות, המשקל 100 גר' כל אחד
4 כפות טחינה גולמית מאיכות גבוהה
שלוש כפות חומץ בן יין, אדום ומשובח
3/1 כוס פטרוזליה קצוצה
שן שום כתושה, וקצוצה דק
מיץ מעגבניה אחת
שמן קנולה, לטיגון
כוס מים
מעט קמח לבן
מלח, פלפל שחור, טחון טרי

אופן ההכנה:
1. ממליחים ומפלפלים את הדגים.
2. מחממים מחבת, מקמחים את הדגים, ומטגנים אותם במחבת כשלוש דקות מכל צד. מוציאים, מספיגים על נייר מגבת , ושומרים חם.
3. במחבת נוספת, מוזגים טחינה, חומץ ומים, ומערבבים עד לקבלת מרקם חלק.
4. מוסיפים דגים, שום, מיץ עגבניה, מלח ופלפל, ומבשלים בעדינות כ-5 דקות בלי להרתיח.
5. מפזרים פטרוזיליה מעל, ומגישים מיד.