הכמויות מיועדות להכנת 4 מנות.

רכיבים:

4 פילטים של אמנון (150 גרם כל אחד) פרוסים לרצועות במשקל 50 גרם האחד
170 גרם עדשים ירוקים
3/1 כוס כוסברה טרייה
כוס טחינה דלילה
כוס קמח לקימוח הדג
½ כפית מלח ופלפל
3/1 כוס שמן קנולה לטיגון

אופן ההכנה:

1. מבשלים עדשים במים עד ריכוך (כ-25 דקות), מסננים ומוסיפים את הכוסברה ואת הטחינה, ומערבבים בעדינות.
2. את רצועות הדגים מתבלים במלח ופלפל, ומקמחים את הצד של העור.
3. מטגנים את הצד המקומח כ– 2-3 דקות.

אופן הגשה:

מניחים 3 רצועות דג על ערימת עדשים ומגישים.