

**רכיבים:**

1 ק"ג פילה לוקוס טרי וחתוך לקוביות בגודל בינוני

8 עגבניות בינוניות חתוכות לחצאים

½ כוס שמן זית

2 כפות תבלין לדג

מלח ופלפל שחור

**אופן ההכנה:**

1. לוקחים שיפודי עץ / מתכת ומשחילים לסירוגין שתי קוביות מפילה הדג, חצי עגבנייה, שוב שני חתיכות מפילה הדג, ושוב חצי עגבנייה.

2. בקערה קטנה מערבבים את שמן הזית ואת התבלין לדגים.

3. בעזרת מברשת קטנה מברישים מן תערובת השמן והתבלין את השיפודים.

4. מכסים ומשהים כחצי שעה לצורך ספיגת התערובת.

5. מניחים את השיפודים על הגריל למשך מספר דקות בכל צד. תוך כדי צליה מברישים את השיפודים ברוטב השמן והתבלין.

6. מתבלים במלח ובפלפל לפי הטעם ומגישים.