

פורל ממולא בתרד

2 מנות, ערך קלורי למנה: 225 קק"ל

החומרים:

2 דגי פורל, נקיים או כל דג שלם אחר כגון: דניס, לברק, ובס. (150 גרם לאכילה)

6 כפות יין לבן יבש (או מים)

150 גרם עלי תרד טרי

2 שיני שום, קצוצות

3 כפות יוגורט 1.5% שומן

מלח ופלפל

אגוז מוסקט

אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור לחום בינוני-גבוה (200 מעלות). עושים חתך בגב כל דג מצד אחד של האדרה, לאורכה, ואחר כך מצידה השני של האדרה, ומוציאים את האדרה, בעזרת מספריים כך שנוצר בכל דג כיס למילוי. מתבלים את הכיסים במלח.
2. יוצקים למחבת 3 כפות מהיין. מוסיפים את התרד ואת השום ומערבבים כ- 3 דקות, עד שהתרד מתרכך. מוסיפים את היוגורט, מתבלים במלח, פלפל ומעט אגוז מוסקט ומערבבים.
3. ממלאים את כיסי הדגים בתרד ומניחים בתבנית אפייה. יוצקים את היין הנותר ואת הנוזלים שנותרו במחבת. מכסים ברדיד אלומיניום ואופים 15 - 20 דקות.

* את התרד יכול להחליף מנגולד – החלק הירוק, חמציץ ואפילו רוקט.