



## דג לברק בנייר / די"ר דפנה שמרון

### צרכים תזונתיים

לדג (100 גרם)  
200 קלוריות ליחידה

דג הלבק מכיל חומצת שומן  
חיננית אומגה 3.  
בתזונה המצרפית צורכים כיום  
מעט מדי אומגה 3.  
אומגה 3 מעודדת תהליכים  
אנטידלקטיים, מסייעת  
במניעת מחלות לב וכלי דם,  
מחלות מצי דלקתיות, דכאון  
לאחר לידה ועוד.  
משרד הבריאות ממליץ על  
צריכה של 2 מנות דג בשבוע  
שהיה מתאבון!

### אופן ההכנה

- מצרפבים את מיץ הלימון והשמן יוצקים על  
נתחי הדגים ומפזרים מעט מלח אס.
- מניחים את הפילטים לה על לה, אג לזב  
("כריק" שצד הצור כלפי פנים), מניחים על  
נייר אפיה סוגרים את הצדדים הארוכים  
ואחר כך את הצדדים הצרים.
- מניחים את מצטבות הנייר על הדגים  
מתננית כשהצד הפתוח כלפי מטה ואופים  
בתנור שחומם מראש ל-200° למשך 10 דקות.
- מצננים את הדגים בתוך הנייר לטמפרטורת  
החדר.
- מהשלים בסיר קטן על אש בינונית-נמוכה  
את הצ'ימוקים עם החומץ והסוכר כ-5 דקות  
ומצננים לטמפרטורת החדר.
- מורידים את עטיפות הנייר ומניחים בקופסא  
את הדגים הסגורים בצורה צפופה. מפזרים  
מלח את הצ'ימוקים ומשהים במקרר לפחות  
שעתים.

### מצרכים

- 2 דגי לברק מפולטים ללא אדרות ועור
- 1 כף צ'ימוקים בהירים
- 1/3 כוס חומץ בן יין לבן
- 1 כפית סוכר
- 2 כפות מיץ לימון
- חצי כף שמן אגוזים
- 2 כפות אגוזי קש קלויים וקרוסים
- מלח ופלפל לבן טרי טרוס
- 2 חתיכות נייר אפיה באורך 25x30 ס"מ

### הגשה

מתכון קר מתאים לימות הקיץ החמים