1250 קלוריות למנה.

רכיבים:

דג הנילוס- גדול

קארי לפי הטעם

2 כפות שמן זית

1 לימון גדול

1 בצל

3 פלפלים צבעוניים

2 גזרים

אופן ההכנה:

1. להשרות את הדג במים וחומץ או לימון 4-5 שעות.

2. לנגב טוב בנייר מגבת.

3. לטבל בשמן זית ובכמות גדושה של קארי. להניח את הדג על נייר אלומניום.

4. פורסים לימון גדול ובצל, חותכים לרצועות את הפלפלים והגזר.

5. מניחים את הכל על הדג.

6. מכסים בניר אלומיניום ומכניסים לתנור לחום בינוני למשך ½ שעה.