רכיבים:

6 דגי דניס במשקל 350 גרם האחד, פילה בלבד, נקיים מאדרות

¼ לחם אחיד

¼ זר פטרוזיליה

½ זר נענע- העלים בלבד

2 שיני שום

¼ כוס שמן זית

מלח, פלפל

לרוטב:

½ כוס לבנה 5% שומן

½ כוס ענבים ירוקים קלופים (לערבב עם מעט מיץ לימון)

מלח

פלפל לבן גרוס

אופן ההכנה:

1) מחממים תנור לחום של 180 מעלות. מרפדים תבנית צלייה בנייר אפייה משומן.

2) שמים 6 פילה דניס כשהעור כלפי מטה, על נייר האפייה במרחק מה זה מזה.

3) במעבד מזון טוחנים למחית אחידה את הלחם, העשבים, השום ושמן הזית.

4) מכסים כל פילה בתערובת העשבים ומניחים מעל פילה נוסף- כשהעור כלפי מעל.

5) מברישים בשמן את הדגים ומתבלים קלות. צולים בתנור כ-20 דקות- עד שהדגים עשויים כהלכה.

6) במקביל מרסקים את הענבים והלבנה לרוטב אחיד. מתבלים קלות ומגישים