



Barramundi

בדמונדי ישראלי

טרי, ושרוני, עסיסי



דג בדמונדי ישראלי שלם בתנור

עם ארטישוק, גזרים ושומר ברוטב יין לבן | מאת השף אושר אידלמן

⌚ זמן הכנה: 30 דקות

👥 מס' סועדים: 2-3

מצרכים

לדג

דג בדמונדי ישראלי שלם - נקי, ללא סנפירים

4 שיני שום - קצוצות

1 לימון - פרוס דק

חצי כוס עשבי תיבול: בזיליקום / מרווה / רוזמרין / טימין

5 בצלצלי שאלוט - קלופים

2 יח' שומר קטנות - חתוכות לרבעים

3 יח' ארטישוק קטן - חתוכות לרבעים

3 גזרים צהובים או כתומים - קלופים וחתוכים גס

4 כפות שמן זית

מלח ופלפל לטעם

לרוטב

חצי כוס יין לבן יבש • 1 כף חמאה

2 כפות שמן זית • חצי כפית מלח

אופן הכנה

• מחממים תנור ל-200 מעלות במצב טורבו

• **לדג:** בעזרת סכין חדה יוצרים 3-4 חתכים מכל צד של הדג, בחלק הקרוב לראש

• ממלאים את חלל בטנו של הדג בשום קצוץ, לימון פרוס ובעשבי התיבול. מתבלים את הדג במלח ופלפל

• מחממים פלאנצ'ה פסים, מוסיפים מעט שמן זית ומניחים את הדג. לאחר 3 דקות הופכים בזהירות את הדג לצידו השני

• מסדרים את שאר הירקות מסביב לדג וצולים בתנור כ-20 דקות

• **לרוטב:** בנתיים מחממים סיר קטן ומצמצמים את היין בחצי

• מוסיפים חמאה, שמן זית ומלח, מערבבים היטב ומגישים מיד עם הדג