



Barramundi

# בדמונדי ישראלי

טרי, ושרוני, עסיסי



## זג בדמונדי ישראלי בתנור עם ירקות צלויים | מאת השף צ'רלי פדידה

זמן הכנה: 45 דקות ⌚

מס' סועדים: 6 🍴

### מצוינים

#### לדג:

- 3 דגי ברמונדי לא קשקשים - כל אחד במשקל של 700 גרם
- 1/2 כוס שמן זית
- כפית כמון
- כפית פפריקה מתוקה גרוסה
- כפית מלח ים אטלנטי
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס

#### למיקס ירקות צלויים:

- 4 פלפלים צבעוניים
- 3 זוקני צבעוניים
- 1 חציל גדול
- 6 גזרים צבעוניים קלופים
- סלסלת פטריות (שמפיניון ופורטובלו)
- 1/2 כוס שמן זית
- תבלינים: מלח, פלפל, פפריקה וכמון

#### לפירה בטטה:

- 3 בטטות בינוניות
- 3 כף שמן זית
- 3 כפות מלח גס
- 1/2 כוס חלב קוקוס
- תבלינים: מלח ופלפל

### אופן הננה

#### פירה בטטה:

- מפזרים מלח גס על מגש אפייה ומניחים עליו את הבטטות מרוחות בשמן זית.
- אופציה ב-180 מעלות עד שהבטטות רכות מבפנים ומקורמלות מבחוץ. קולפים את הבטטות ומועכים לפירה חלק.
- בעזרת מטרף מוסיפים 3 כפות שמן זית וחלב קוקוס או מים ובמידת הצורך מתבלים במלח ופלפל.

#### צליית הירקות:

- חותכים את הירקות לפרוסות עבות ומתבלים בשמן זית, מלח, פלפל, כמון ופפריקה.
- צולים בתנור ב-250 מעלות עד שהירקות צרובים ורכים.
- את הפטריות מתבלים בנפרד וצולים בנפרד באותה שיטה.

#### הכנת הדגים:

- בעזרת סכין חדה חורצים חריצים עמוקים בבשר הדגים כדי שהתבלינים יחדרו פנימה.
- מערבבים יחד את כל התבלינים עם שמן זית ומורחים בצורה שווה על הדגים תוך כדי הכנסת התבלינים לתוך החריצים.
- מניחים את הדגם על מגש אפייה וצולים בתנור ב-180 מעלות כ-15 דקות או עד שהדג מוכן.