



Barramundi

ברמונדי ישראלי

טרי, ושרוני, עסיסי

לזניה ירוקה עם זג ברמונדי ישראלי | מאת השף אושר אידלמן

זמן הכנה: 30 דקות, זמן אפייה: 50 דק'

מס' סועדים: 10

מצוינים

- חצי חבילה דפי לזניה (תרד או רגיל)
- 2 דגי ברמונדי ישראלי - מפולטים, ללא עור ועצמות
- מלח ופלפל לטעם
- 100 גרם פרמזן מגורד
- 200 גרם מוצרלה מגורדת

בשמל

- 40 גרם חמאה
- 40 גרם קמח
- 2 כוסות (480 מ"ל) חלב קר
- 1 מיכל (250 מ"ל) שמנת מתוקה
- 1/3 כפית אגוז מוסקט טחון
- 1/2 כפית שטוחה פלפל שחור גרוס
- 1 כפית מלח

מילוי ירוק

- 4 שיני שום כתושות
- 1 צ'ילי אדום חריף - קצוץ דק
- עלים מ-3 ענפי טימין
- 3 כפות שמן זית
- 1 ראש ברקולי קטן - קצוץ (ללא הגזע)
- 1 צרור אספרגוס - לזרוק שליש תחתון, לחתוך שליש עליון ואת השאר לקצוץ דק
- חצי כוס יין לבן יבש
- גרידה מ-1 לימון
- 400 גרם תרד טרי - שטוף וקצוץ (אפשר גם קפוא, מופשר וסחוט היטב)
- 1 כפית שטוחה מלח
- חצי כפית פלפל שחור גרוס



Barramundi

בדמונדי ישראל

טרי, ושרוני, עסיסי



◀ לזניה ירוקה עם דג בדמונדי ישראלי

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות (טורבו)

בשמל

- ממיסים חמאה בסיר על חום נמוך, מוסיפים קמח בבת אחת ומערבבים בכף עץ במשך 2 דקות לקבלת מרקם חולי
- מוסיפים חלב, שמנת, אגוז מוסקט, מלח ופלפל. מגבירים להבה, מביאים לרתיחה תוך כדי שימוש במטרפה, מנמיכים להבה ומבשלים 3-4 דקות ומקפידים לטרוף את הנוזל מדי פעם

מילוי ירוק

- שמים במחבת רחבה שום, צ'ילי, טימין, ברוקולי, אספרגוס קצוץ ושמן זית. מדליקים להבה גבוהה ומטגנים עד שהשום ריחני אך אינו שחום (כ-5 דקות)
- מוסיפים יין לבן יבש ומצמצמים עד שמתאדה לחלוטין. מוסיפים גרידת לימון, תרד קצוץ, מלח, פלפל
- 1-2 כפות מים אם צריך. מקפצים עד שהתרד מתרכך ומורידים מהאש

הרכבת הלזניה

- מתבלים את הדגים במלח ופלפל
- מניחים 2 כפות מהמילוי הירוק בתחתית תבנית אפייה מלבנית (23x27 ס"מ), מעליהן 3 דפי לזניה
- מעל מניחים חצי מהמילוי הירוק, חופן מוצרלה וחופן פרמזן, מעל מניחים 3 דפי לזניה
- יוצקים שליש מרוטב הבשמל וחופן פרמזן, מעל מסדרים את הדגים, יוצקים מעל שליש מרוטב הבשמל ושכבת דפי לזניה
- מסדרים מעל את שאר המילוי הירוק, חופן מוצרלה וחופן פרמזן. מסדרים מעל דפי לזניה ויוצקים את שאר הבשמל, מוצרלה ופרמזן. משקיעים פנימה את חלקו העליון של האספרגוס
- אופים מכוסה כ-40 דקות, מסירים כיסוי וממשיכים 10 דקות נוספות או עד שנוצרת השחמה