



Barramundi

# ברמונדי ישראלי

טרי, ושרוני, עסיסי

## פילה ברמונדי ישראלית אפוי עם עגבניות שרי וקישואים

מאת הבלוגר עז תלם

זמן הכנה: 25 דקות ⌚

מס' סועדים: 4 🍴

### אופן הכנה

- מחממים תנור ל-200 מעלות
- חוצים את עגבניות השרי לחצאים, ואת הקישואים חותכים לקוביות גדולות
- שמים את עגבניות השרי והקישואים בתבנית עם נייר אפייה, מוסיפים את הטימין, מלח, פלפל ואת רוב שמן הזית ומערבבים
- משטחים לשכבה אחת ומכניסים לתנור ל-7-5 דקות עד שהירקות מתחילים להתרכך
- מוציאים את התבנית מהתנור, ומעל הירקות מניחים את נתחי פילה הברמונדי עם צד העור כלפי מעלה. מתבלים אותם במלח ופלפל, ומעל מזלפים שמן זית
- מחזירים לתנור ל-12-8 דקות נוספות עד שפילה הדג עשוי לחלוטין ועגבניות השרי מתבקעות (הקישואים אמורים להיות רכים אבל לא מדי)
- מוציאים ומגישים מיד, יחד עם פירה, אורז או תוספות אחרות שאוהבים

### מצדנים

- 800 גרם פילה ברמונדי (מ-2 דגים) עם העור
- נקי מאדרות (כל פילה חתוך ל-3)
- 1/2 ק"ג עגבניות שרי (שרי תמר / עגבניות שרי צבעוניות)
- 3-4 קישואים בגודל בינוני
- עלים מ-5-6 גבעולי טימין (או כפית אורגנו מיובש)
- 4-5 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור- לפי הטעם