



Barramundi

ברמונדי  
ישראלי

טרי, ושרוני, עסיסי

# פילה ברמונדי ישראלי בקראסט שקדים ועשבים על תפוא פרינים

מאת השף אושר אידלמן

⌚ זמן הכנה: 30 דקות

👥 מס' סועדים: 4

## אופן הכנה

- מחממים תנור ל-200 מעלות על מצב טורבו
- מערבבים תפוא פרוסים עם שמן זית ומלח. מסדרים בתבנית אפייה את תפוא בשכבה אחידה, צולים בתנור כ-20 דקות
- בנתיים מכינים את הקראסט: מערבבים יחד שקדים, פירורי לחם, עשבי תיבול, חרדל, שמן זית, מים ומלח
- מצפים את חלקו העליון של כל פילה ב-2-3 כפות מהתערובת ומשטחים באופן שווה
- מוציאים את התבנית עם תפוא הצלויים, מסדרים מעל את הדגים ומחזירים לתנור ל-10 דקות נוספות
- מוציאים מהתנור ומגישים מיד עם פלחי לימון

## מצרכים

4 יח' פילה ברמונדי ישראלי - ללא עור

### לתפוא

15 יח' תפוא קטנים - פרוסים דק  
שליש כוס שמן זית  
1 כפית מלח גס

### לקראסט

1.5 כוסות שקדים קלופים פרוסים  
חצי כוס פירורי לחם  
1 צרור פטרוזיליה - קצוץ דק  
חצי כוס עשבי תיבול קצוצים (טימין / אורגנו / רוזמרין)  
1 כף גדושה חרדל דיז'ון  
4 כפות שמן זית  
4 כפות מים  
חצי כפית מלח  
להגשה: פלחים מ-2 לימונים