



Barramundi

ברמונדי ישראלי

טרי, ושרוני, עסיסי



פילה ברמונדי ישראלי עם עגבניות שרי, צלפים וטימין

מאת השף אושר אידלמן

זמן הכנה: 15 דקות 🕒

מס' סועדים: 2 🍴

אופן הכנה

- מחממים תנור ל-220 מעלות על מצב גריל, ומשאירים את הדלת פתוחה מעט
- מחממים מחבת (מתאימה לצלייה בתנור) ומוסיפים חמאה. כאשר החמאה מבעבעת מגבירים להבה ומוסיפים שום, עגבניות שרי וטימין. מקפצים במשך דקה
- מוסיפים זעפרן, עראק, צלפים ומלח ומביאים לרתיחה במשך דקה. מוסיפים את המים
- מתבלים את הדגים במלח ופלפל משני הצדדים ומניחים במרכז המחבת כאשר העור פונה כלפי מעלה
- מכניסים את המחבת לתנור בקירבה לסלילי הגריל וצולים במשך 5-6 דקות
- מוציאים מהתנור ומגישים מיד

מצונים

- 2 יח' פילה ברמונדי ישראלי
- 1 כף חמאה
- 1 כף שמן זית
- 4 שיני שום - פרוסות
- עלים מ-3 ענפי טימין טריים
- 3 כוסות מיקס עגבניות שרי - חצויות
- קורט זעפרן מושרה בכף מים רותחים
- 2 כפות עראק
- 1 כף צלפים
- 1 כפית שטוחה מלח
- 2 כפות מים