



Barramundi

ברמונדי  
ישראלי

טרי, ושרני, עסיסי



# ברמונדי ישראלי שלם עם עשבי תיבול וירקות בתנור

מאת השף והבלוגר משה שגב

⌚ זמן הכנה: 15 דק' 🌿 מס' סועדים: 5

## אופן הכנה

- מחממים תנור לחום של 200 מעלות
- את הדגים השלמים חותכים וחורצים, חתך אחד בחלק העבה על מנת שהחום יחדור פנימה. מכניסים לבטן הדג את צמחי התבלין הטריים
- על תבנית עם נייר אפייה מניחים את כל הירקות החתוכים ואת הדגים ביניהם. יוצקים מעל שמן זית, מוסיפים את המים ומתבלים במלח גס
- מכסים בצורה הרמטית את הדגים עם נייר אלומיניום ומכניסים לתנור החם למשך 25 דקות
- רגע לפני ההגשה מעבירים את התנור החם לפעולת טורבו גריל עליון ומכניסים את התבנית ללא הכיסוי. משזפים את הדגים כמה דקות ומוציאים החוצה ברגע שהם בגוון חום זהוב
- מגישים לצד לימונים טריים למרכז השולחן

## מצוינים

- 2 ק"ג דג ברמונדי ישראלי שלם
- 2 ראשי שום טריים חתוכים לרבעים או 10 שיני שום קלופות
- 1/2 פלפל אדום בינוני חתוך לריבועים גדולים
- 1/2 פלפל צהוב בינוני חתוך לריבועים גדולים
- 1/2 פלפל ירוק בינוני חתוך לריבועים גדולים
- 2 סלק בינוניים מבושלים במים עד לריכוך, חתוכים לפלחים או קוביות גדולות
- 3 גזרים בינוניים חתוכים לפרוסות
- 6 כפות שמן זית
- 3/4 כוס מים
- 1 כפית מלח גס
- 1 צרור תימין טרי
- 1 צרור שמיר או פטרוזיליה או שניהם יחד
- 1 פלפל צ'ילי ירוק בינוני (אפשר לשמור בחתיכות גדולות שיהיה אפשר לזהות ולשלוף בקלות)
- להגשה:** 1 לימון בינוני חתוך לפלחים

FOODY