



פסטה עם רצועות קישואים ונענע עם קרעי דג ברמונדי ישראלי | גל זהבי

⌚ זמן הכנה: 30 דק' 🍴 מס' סועדים: 3

מצרכים

פילה דג ברמונדי ישראלי, כולל עור,
(שני פילטים במשקל 150-200 גרם)

3-4 כפות שמן זית

2-3 שיני שום, קצוצות דק או כתושות

1-2 קישואים בגודל בינוני, חתוכים
לרצועות דקות

1/2 חבילה פסטה מסוג ספגטי או
לינגוויני

קורט לפלפל שאטה (שבבי צ'ילי)

עלים מ- 4-5 גבעולי נענע, קצוצים דק

מיץ מ-1/2 לימון

מלח ופלפל שחור גרוס

אופן הכנה

- מחממים תנור ל-140 מעלות.
- מניחים את פילה הדג על תבנית עם נייר אפייה, עם צד העור כלפי מטה. מזלפים מעל הפילטים כף שמן זית ומתבלים במעט מלח ופלפל.
- מכניסים לתנור ואופים 10-16 דקות או עד שהדג עשוי לחלוטין (בשר הדג יתפרק בקלות ויהיה לבן לחלוטין בצבעו).
- במקביל, מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן. כשמסננים את הפסטה שומרים כוס ממי הבישול.
- במחבת רחבה מחממים את שאר שמן הזית. מוסיפים את השום הקצוץ/כתוש ומטגנים 30 שניות מעל להבה גבוהה אגב ערבוב. מוסיפים את רצועות הקישואים ומטגנים 1-2 דקות, עד שהרצועות התרככו מעט ומתקפלות בקלות.
- מוסיפים לקישואים את הלימון, הנענע הקצוצה ושבבי הצ'ילי. מוסיפים את הפסטה המבושלת וחצי כוס ממי הבישול. מערבבים היטב ומתבלים במלח לפי הטעם. מעבירים לצלחות הגשה.
- מפרקים בעזרת מזלג את הדג המבושל לפיסות יפות ועסיסיות (הבשר ייפרד בקלות מהעור, בעור לא משתמשים במתכון זה). מניחים את פיסות הדג מעל מנות הפסטה ומגישים.