



קוביות ברמונדי ישראלי וציפוי פריך בטורטיות עם סלסת עגבניות, כוסברה וליים | רחלי קרוט

⌚ זמן הכנה: 30 דק' 🍴 מס' סועדים: 3

מצוינים

לדג:

פילה דג ברמונדי ישראלי, ללא עור, (שני פילטים במשקל 150-200 גרם), מבקשים ממוכר הדגים לחתוך את הפילה לקוביות בגודל 2-3 ס"מ

כוס קמח לבן

2 ביצים

כוס פירורי לחם (עדיף מסוג פאנקו)

4-6 טורטיות (הכי קטנות שמוצאים בסופר)

לסלסה:

כ-15 עגבניות שרי

1/4 בצל סגול קטן

1/2 פלפל צ'ילי אדום (כמות לפי הטעם)

מיץ מ-1 ליים או רבע לימון

5 גבעולי כוסברה

1/2 כפית מלח דק

ליוגורט:

1/2 כוס יוגורט שאוהבים

4-5 גבעולי עירית

1/4 כפית מלח דק

1/2 כפית פלפל שחור

אופן הכנה

- שמים את היוגורט בקערה. קוצצים היטב את העירית. מוסיפים את המלח הדק, הפלפל השחור והעירית הקצוצה ליוגורט ומערבבים.

סלסה:

- חותכים את העגבניות לקוביות קטנות. את הבצל הסגול, הכוסברה והצ'ילי קוצצים דק דק.
- שמים את כל הירקות הקצוצים בקערה ומתבלים במלח ומיץ לימון/ליים לפי הטעם.

הדג:

- שמים את הקמח ופירורי לחם בצלחות שטוחות נפרדות. את הביצים שוברים לקערה וטורפים.
- מצפים את קוביות הדג בקמח, בביצים ואז בפירורי לחם - ממש כמו קוביות שניצל.
- **הכנה בטיגון:** מחממים שמן לטיגון עמוק בסיר קטן, מוסיפים 1/3 מקוביות הדג המצופות, מטגנים 3 דקות או עד שהקוביות זהובות ויפות ומוציאים לנייר סופג. עושים עוד שני סבבי טיגון עם שאר הדג.
- **הכנה באפייה:** מעבירים את קוביות הדג לתבנית עם נייר אפייה. מזלפים מעל שמן זית (משהו כמו 1/4 כוס). אופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות 8-10 דקות או עד הזהבה.

להגשה:

מורחים על הטורטיות מהיוגורט. מעל מניחים קוביות דג מטוגן וסלסה. מקפלים ומגישים, עם פלחי ליים/לימון בצד וגבעולי כוסברה (למי שירצה עוד).

טיפ:

אפשר להוסיף לסלסת העגבניות גם קוביות קטנות של מנגו או אבוקדו לפי העונה