



Barramundi

ברמונדי  
ישראלי

טרי, ושרני, עסיסי



## זג ברמונדי ישראלי על מצע ירקות | מאת הבלוגרית דניאל עמית

⌚ זמן הכנה: 30 דק' 🌿 מס' סועדים: 3-4

### אופן הכנה

- מחממים תנור אפיה ל-200 מעלות למשך 20 דק'
- מניחים בתבנית נייר אפייה
- ע"ג נייר האפייה, מניחים עגבניות שרי חצויות ובצלים פרוסים לרצועות ומפזרים שמן זית ומלח גס
- על הדג יוצרים שלושה חתכים רוחביים
- מניחים את הדג ע"ג הירקות, ממלאים אותו בשיני שום שלמות, חמאה חתוכה ומקל למון גראס
- מפזרים על הדג שמן זית, מלח גס ופלפל שחור
- מכניסים את הדג לתנור שחומם מראש ואופים עד שהדג עשוי לחלוטין (כ-20 דק')

### מצוינים

- דג ברמונדי ישראלי
- עגבניות שרי
- 2 בצלים גדולים
- 3 שיני שום שלמות
- 20 גר' חמאה חתוכה
- מקל למון גראס
- מלח גס
- פלפל שחור
- שמן זית