



Barramundi

ברמונדי
ישראלי

טרי, נשדני, עסיסי



דגים בתנור בסגנון יווני | הלק הוד

⌚ זמן הכנה: 50 דק' 🍴 מס' סועדים: 4

מצרכים

לדגים:

2 יחידות דג ברמונדי שלם (במשקל 750 גרם לאחד)

2 כפות שמן זית

5 גבעולי שמיר / פטרוזיליה / טימין (אפשר גם להשתמש בכל השלושה)

½ לימון פרוס דק

½ כפית אורגנו יבש • מלח גס • פלפל שחור גרוס

לתבשיל פלפלים, עגבניות וזיתים:

4 כפות שמן זית

3 פלפלים בצבעים שונים (אדום, ירוק, צהוב, כתום), חתוכים לקוביות

בצל סגול בינוני, קלוף וחתוך לקוביות בגודל בינוני

בצל לבן קטן, קלוף וחתוך לקוביות בגודל בינוני

חופן זיתי קלמטה מגולענים

½ צרור פטרוזיליה קצוצה דק

3 עגבניות חתוכות לקוביות גדולות

כפית אורגנו יבש • מלח • פלפל שחור גרוס

אופן הכנה

- מחממים תנור ל-190 מעלות (חום עליון תחתון רגיל, לא טורבו) ומרפדים תבנית גדולה שתכיל את הדגים בנייר אפייה.

התבשיל:

- במחבת רחבה שמים את שמן הזית, הפלפלים והבצלים ומטגנים מעל להבה גבוהה 5-6 דקות, עד ריכוך.
- מוסיפים את העגבניות, הזיתים והאורגנו המיובש ומבשלים יחד אגב ערבוב כ-5 דקות, עד שמתקבל מעין תבשיל. טועמים ומתבלים במלח ופלפל שחור לפי הטעם.
- בוחשים פנימה את הפטרוזיליה הקצוצה ומעבירים לתבנית עם נייר האפייה.

הכנת הדגים:

- בעזרת סכין חדה חורצים שלושה חתכים בכל דג משני צדדיו (ניתן לבקש ממוכר הדגים שיעשה זאת עבורכם). בבטן הדגים שמים את גבעולי עשבי התיבול ופרוסות הלימון ומזלפים מעל שמן זית. מתבלים במלח, פלפל ואורגנו מיובש ומניחים מעל העגבניות והפלפלים שבתבנית.
- מכניסים לתנור החם ל-25-18 דקות או עד שהדג עשוי לחלוטין (בשר הדג יתפרק מהאדרה בקלות ויהיה לבן לחלוטין בצבעו). מגישים מיד.