



# ברמונדי ישראלי קייצי ונדיא

מערכת **FOODY** | סקיי בן מלך | 'סרדיניה' קרית טבעון

⌚ זמן הכנה: 15 דק' 🍴 מס' סועדים: 1

## אופן הכנה

- מורחים את פילה הברמונדי בשמן זית, מלח ופלפל
- במחבת חם צורבים את נתח הדג מ-2 הצדדים, 2 דקות לכל צד
- קוצצים את העגבניות והבצל הירוק דק, את הגמבה לקוביות קטנות
- מערבבים יחד את הקינואה (לוודא שהיא לא חמה), העגבניות, הגמבה, הבצל הירוק, הכוסברה והשום
- בקערה נפרדת מערבבים יחד את מיץ הלימון, החרדל, הדבש, ממליחים ומפלפלים לפי הטעם ושופכים על הקינואה
- מסדרים את הקינואה על צלחת ומניחים מעל את הברמונדי הצלוי

## מצוינים

- הדג**
- 1 פילה דג ברמונדי
  - 3 כפות שמן זית
  - קורט מלח
  - קורט פלפל
- קינואה**
- כוס קינואה מבושלת
  - פלפל אדום
  - גבעול בצל ירוק
  - 1/2 כוס כוסברה קצוצה
  - 2 שיני שום כתושות
  - 6 עגבניות שרי
- רוטב**
- 2 כפות מיץ לימון
  - 2 כפיות חרדל
  - כפית דבש
  - קורט מלח
  - קורט פלפל