



ברמונדי צדוב וחמאה על פולנטה ותרד

מאת: הבלוגר עז תלם

⌚ זמן הכנה: 25 דק' 🍴 מס' סועדים: 4

מצרכים

לדג בחמאה:

- 4 פילה ברמונדי ישראלי ללא עור (600 גרם)
- 3/4 כפית מלח דק
- 2 כפות שמן זית
- 50 גרם חמאה

לפולנטה:

- 2 כוסות מים
- 2 כוסות חלב
- 30 גרם חמאה
- קורט מלח גס
- 3/4 כוס קמח תירס דק לפולנטה
- גרידה דקה מלימון אחד
- 100 גרם גבינת גאודה או פרמזן מגורדת (רשות)

לתרד:

- חבילה גדולה עלי תרד, שטופים וקצוצים גס
- 2 כפות שמן זית
- 2 שיני שום, קלופות ופרוסות דק
- מלח, לפי הטעם

להגשה:

- פרוסות/רבעי לימון (מהלימון שגירדתם לפולנטה)

אופן הכנה

לפולנטה:

- שמים את החלב, המים והחמאה בסיר בגודל בינוני
- מוסיפים את המלח ואת הפולנטה. מדליקים את האש ומביאים לרתיחה תוך כדי בחישה, מנמיכים את הלהבה לחום בינוני - נמוך
- מבשלים תוך כדי ערבוב 5-6 דקות, עד שכל הנוזלים נספגים בקמח התירס
- טועמים ומתבלים במלח לפי הטעם, ומוסיפים אליה את גרידת הלימון ואת הגבינה
- שומרים בסיר מעל להבה חלשה עד שהדג והתרד מוכנים, מדי פעם מערבבים

לתרד:

- בסיר בגודל בינוני מעל להבה בינונית שמים את השום ושמן הזית. מטגנים יחד דקה, עד שהשום מתרכך מעט
- מוסיפים את עלי התרד ומבשלים מעל להבה בינונית גבוהה תוך ערבוב 2-3 דקות, או עד שהעלים מתכווצים ומאבדים את מרבית נפחם
- מבשלים מעל להבה גבוהה עד שכמעט כל הנוזלים התאדו ומתבלים במלח לפי הטעם

לברמונדי:

- מתבלים את פילה הברמונדי במלח
- שמים את שמן הזית במחבת רחבה מאוד מעל להבה גבוהה, מוסיפים את פילה הברמונדי ומטגנים מעל להבה גבוהה 4-5 דקות, עד שהזהיבו והתבשלו כמעט לחלוטין
- הופכים בזהירות בעזרת תרוד ומוסיפים את החמאה. נותנים לחמאה להינמס ומזיזים את המחבת מצד לצד כך שכל הפילטים יקבלו ליטופי חמאה
- לאחר הוספת החמאה מטגנים 1-2 דקות נוספות, עד שפילה הדג הזהיב לגמרי והחמאה הזהיבה (שינתה צבעה לצבע זהוב)

להגשה:

- מחלקים את הפולנטה בין 4 צלחות הגשה
- מעל מניחים פילה דג צרוב ובצד מניחים מהתרד
- מגישים עם פרוסת/רבע לימון