



Barramundi

ברמונדי
ישראלי™

טרי, נשירי, עסיסי



פילה ברמונדי ועגבניות, פול ירוק ונוסברה | מאת השף אבי ביטון

⌚ זמן הכנה: 25 דק' 🍴 מס' סועדים: 6

מצוינים

- 6 יחידות פילה דג ברמונדי, חתוך לנתחים בעובי 4 ס"מ
- 3 עגבניות גדולות, חתוכות לרבעים
- פלפל אדום (גמבה), חתוך לרצועות
- 2 כוסות פול ירוק טרי או קפוא
- 10 שיני שום טריות, קלופות (5 שלמות ו-5 פרוסות)
- פלפל חריף ירוק פרוס דק
- צרור נוסברה קצוץ גס
- ½ כוס שמן
- 3 כפות פפריקה מתוקה (טחונה בשמן)
- כפית כמון
- ½ כפית כורכום
- מלח לפי הצורך
- ½ כוס מים

אופן הכנה

- מסדרים את הירקות במחבת רחבה ומטגנים בשמן זית, בחום נמוך
- מערבבים את כל התבלינים של הרוטב עם השמן וחצי כוס מים ושופכים את הרוטב שנוצר על הירקות
- אחרי שהרוטב מתחיל לבעבע, מוסיפים למחבת את הברמונדי ומניחים אותו למעלה
- מעל הכל מפזרים נוסברה ופול מקולף
- משאירים הכל במשך רבע שעה להתבשל על המחבת