



Barramundi

ברמונדי
ישראל

טרי, נשדני, עסיסי



פלפלים חריפים ממולאים

בקבו ברמונדי וגריל פחמים על יוגורט צאן | מאת השף עומר מילר

זמן הכנה: 15 דק' מס' סועדים: 2

אופן הכנה

- מערבבים את כל מרכיבי הקציצות ומתבלים היטב
- חוצים בזהירות את הפלפלים החריפים ומרוקנים מהזרעים. ממלאים כל פלפל בקציצת דג ומהדקים היטב
- במחבת עם שמן זית מטגנים את הפלפלים הממולאים כ-3 דקות

מגישים עם יוגורט קר

מצרכים

- 150 גרם ברמונדי ללא עור ועצמות, קצוץ
- 5 פלפלים אדומים או ירוקים חריפים
- שאלוט קצוץ
- 2 כפות נענע קצוצה
- כף כוסברה קצוצה
- שן שום כתושה
- מלח
- פלפל שחור