



Barramundi

ברמונדי  
ישראלי™

טרי, נשדני, עסיסי



## דגים צועוניים של קיץ | מאת השף משה שגב

⌚ זמן הכנה: 15 דק' 🍴 מס' סועדים: 4

### אופן הכנה

- מחממים מחבת על חום גבוה
- מכניסים את הפלפלוניס ובוזקים 3 כפות שמן זית
- מערבבים ומכסים
- כעבור דקה מוסיפים כפית פפריקה, חצי כוס מים וחצי כפית מלח
- כעבור 2 דקות מעבירים את הפלפלוניס למחבת אחרת
- במחבת שבשילנו את הפלפלוניס מוסיפים את הדגים ומתבלים אותם במעט מלח ופלפל
- כעבור 2 דקות מוסיפים את הפלפלוניס הצלויים למחבת הדגים
- מוסיפים צרור פטרוזיליה ומכסים
- מבשלים עוד 2 דקות/ עד שהדגים מוכנים (שימו לב לא לייבש את הדגים)
- רגע לפני שמכבים את האש סוחטים לימון טרי
- ומגישים...

### מצרכים

- 500-700 גרם פילה ברמונדי ישראלי טרי
- 4 כפות שמן זית
- 20 יחידות פלפלוניס
- 8 שיני שום
- חצי פלפל צילי טרי חריף
- כפית מחוקה של פפריקה מתוקה
- חצי כוס מים
- חצי כפית מלח
- לימון