פילה ברמונדי ישראלי מאודה במעטפה | מאת מערכת FOODY

זמן הכנה: 25 דק' **כמות סועדים:** 1

מצרכים

1 פילה ברמונדי ישראלי, נקי מעצמות

חצי ראש ברוקולי, מופרד לתפרחות

רבע ראש כרובית, מופרד לתפרחות

1 לימון פרוס דק

3 כפות יין לבן יבש

כפית חמאה רכה

כף מלח גס

כפית מלח דק

קורט פלפל שחור גרוס

אופן הכנה

- מרתיחים סיר מים עם כף מלח גס. חולטים את תפרחות הברוקולי והכרובית כ-2 דקות ומעבירים לקערה עם מי קרח
- מסדרים על תבנית תנור נייר אפייה, עליו את הברוקולי והכרובית ומתבלים במלח דק ופלפל שחור
- מחממים תנור לחום של 200 מעלות
- מניחים על הירקות את פילה הדג כשהעור כלפי מטה ומתבלים את בשר הדג במלח ופלפל
- מעל בשר הדג מסדרים את פרוסות הלימון ומוסיפים את החמאה
- מניחים מעל עוד נייר אפייה ומהדקים את הקצוות של שני הניירות בכל ההיקף על מנת ליצור מעין מעטפה, דואגים להשאיר פתח קטן שאותו לא מהדקים (איפה שבא לכם), מוסיפים את היין הלבן ואז מהדקים טוב-טוב!
- מכניסים את המעטפה לתנור שחומם מראש לכ-10 דקות
- מוציאים בזהירות מהתנור ועושים חור בחלק העליון של הנייר (הזהרו מהאדים שבוקעים)