



Barramundi

ברמונדי
ישראלי

טרי, ושרני, עסיסי



מאת מערכת

פלפלים מתוקים וחריפים ממולאים בברמונדי ישראלי

⌚ זמן הכנה: 90 דק' 🍴 מס' יחידות: 8

מצוינים

- 1 קילו ברמונדי ישראלי, נקי מעור ועצמות
- 5 פלפלי שושקה טריים
- 3 פלפלי צ'ילי ירוקים בינוניים
- 1 בצל לבן בינוני
- רבע צרור כוסברה
- 2 כפיות מלח
- 1 1/2 כפיות כמון
- כפית גדושה זעתר
- 100 גרם רסק עגבניות
- כף אבקת מרק עוף
- 1/2 כוסות מים רותחים

אופן הכנה

- מחממים תנור לחום של 180 מעלות
- במעבד מזון טוחנים את הברמונדי הישראלי, הבצל, הכוסברה, מלח וזעתר. טוחנים עד לקבלת משחה כמעט חלקה
- את הפלפלים החריפים והמתוקים חוצים לאורך ומנקים טוב מזרעים
- בעזרת שק זילוף ממלאים את משחת הדגים בתוך הפלפלים ובעזרת יד לחה משטחים ומוודאים שהפלפלים מלאים ומהודקים היטב
- בקלחת חמה מטגנים מעט את הכמון ואבקת המרק יחד עם רסק עגבניות
- מוסיפים לרסק והתבלינים מים חמים ומביאים לרתיחה
- בסיר רחב שמתאים לתנור צורבים את הפלפלים בצד של הדג עד לקבלת צבע שחום מעט
- מסדרים את הפלפלים עם הצד של הדג כלפי מעלה ומוזגים מעל את רוטב העגבניות עד לחצי מגובה הפלפלים
- מכניסים את הסיר הפתוח לתנור ונותנים לממולאים להיאפות כ-20 דקות