

אוכל זה טעים

המזיק למאמצי אכילה

דניס צלוי עם עגבניות ממולאות של איתמר ציגלר

מרכיבים

לעגבניות הצלוייות:

כ-8 עגבניות

אופציה א: רבע חבילת בורגול מוכן על פי הוראות הייצרן
צרור עשבי תיבול לפי הטעם כמו - תימין, נענע, שמיר, פטרוזיליה, בזיליקום ועוד

אופציה ב: חבילת עלי תרד, בצל אחד
ולשתיהן: שמן זית, פלפל, מלח וצנוברים קלויים

לדגים:

4 פילטים של דג ים לבן [במקרה שלנו- דניס]

מלח גס

פלפל

קליפת לימון מגוררת

שמן זית

לרוטב יוגורט:

יוגורט עיזים [כחצי כוס]

2-3 שיני שום קצוצות

שמן זית

חומץ בן-יין אדום

2-3 כפיות של מיץ לימון

מלח ופלפל

הכנה

מתחילים עם העגבניות.

מילוי ראשון של בורגול ועשבי תיבול:

קולים על מחבת יבשה צנוברים. עושים זאת על אש נמוכה ושומרים שהצנוברים לא ישרפו על ידי טלטול הצנוברים במחבת כל בערך 10 שניות. קולים עד שהם מזהיבים קצת. שמים בצד לקירור.

מורידים לעגבניות את הראש ושומרים אותו בצד. מרוקנים את תכולת העגבניות בעזרת כף לקערה.

קוצצים את עשבי התיבול ומערבבים עם בורגול מוכן. מוסיפים מלח, פלפל ושמן זית וחלק ממילוי

העגבניות. מוסיפים את הצנוברים הקלויים ומערבבים.

ממלאים חצי מהעגבניות בתערובת הבורגול וסוגרים אותן עם החלק העליון ששמרנו בצד, שישמש כמכסה.

מילוי שני של תרד מוקפץ:

קוצצים בצל בינוני ומטגנים עד שהוא הופך שקוף. מוסיפים את התרד ומקפיצים/מערבבים עד שהתרד מאבד מנפחו ומפריש נוזלים. מוסיפים מלח ופלפל. ממלאים את העגבניות הנותרות במילוי התרד וסוגרים ב"מכסים".

אופים את העגבניות בתנור שחומם מראש לחום של 190° לחצי שעה.

נעבור לדגים.

חוצים כל פילה 3-4 פעמים בצד של העור. נזהרים לא לחרוץ עמוק מדי דרך כל בשר הדג. מפזרים בנדיבות מלח גס, פלפל וקליפת לימון מגורדת.

מורחים כל צד בשמן זית ומעסים מעט כדי שכל חלקי הדג יצופו בשמן ותבלינים.

מניחים את הדגים בתנור שחומם מראש ל-250° (או החום הכי גבוה שהתנור שלכם מגיע אליו), בקומה הכי גבוהה מתחת לגריל. את הדגים אופים במשך 6-7 דקות עד שהעור נפרד בקלות מבשר הדג כשנוגעים בו.

לסיום, מכינים רוטב יוגורט.

מערבבים בקערה את היוגורט עם מעט שמן זית, חומץ בן יין אדום ולימון. מוסיפים את שיני השום הקצוצות, מלח פלפל ומערבבים. מתקנים תיבול ומגישים בצד המנה.