

דג לחג

אפרת
מוסקוביץ
♡





מה עושה את הדג כל כך בריא?

הקרפיון הישראלי נחשב לדג בריא ומכיל רק כ-7% אחוזי שומן. הקרפיון מכיל כמות גבוהה של ויטמין B. מנה של דג קרפיון טרי מספקת לגוף את כמות הוויטמין B12 היומי באופן טבעי, דבר החשוב במיוחד לסובלים מאנמיה.

דג האמנון (מושט) עשיר במיוחד בוויטמין D, החיוני לבניית עצם תקינה ולהגנה עליה מפני שברים. בשנים האחרונות נמצא מחסור בוויטמין D בישראל, בעיקר בקרב אוכלוסיות המקפידות על לבוש צנוע ועל חשיפה מועטה לשמש. צריכה של 100 גרם דג אמנון פעם בשבוע מספקת את כל הצריכה השבועית של ויטמין D.

דג הבורי עשיר בחומצות שומן מסוג אומגה 3 אשר להן השפעה מיטיבה וחשובה על מספר מערכות בגופנו. הבורי הוא דל נתרן ומהווה מזון אידיאלי לסובלים ממחלות לב וכלי דם, לילדים עם בעיות קשב וריכוז, לסובלים מאסתמה ואלרגיות, לנשים בהריון ומניקות.

לדגי הבריקות הישראלים נערכות עשרות בדיקות מעבדה קפדניות בחודש, המבטיחות את בריאותם, ואיכותם וכן את טיב המזון הניתן לדגים ואיכות מי הבריקות. לעומת זאת, הדגים המיובאים נבדקים בבדיקות שרובן ויזואליות ובמדגם שולי בלבד.

פילה אמנון (מושט) במעטפת

שילוב מנצח של מנת רושם קלת הכנה שמהממת את כל החושים, בשלב ראשון הסועדים מתמלאים ציפייה כשהם מקבלים מנה עטופה בנייר שחום, בשלב השני הם פותחים את העטיפה ונאנחים עמוקות מהארומה הריחנית שפורצת החוצה, ולבסוף הם מתעלפים משילוב הצבעים המהמם של הירקות במנה. פילה אמנון טרי עם ירקות ויין לבן במעטפת, יין לבן גם בכוס על השולחן וזהו, האורחים התעלפו.

המרכיבים (ל-8 מנות פילה אמנון - מושט)

- 8 נתחי פילה אמנון - מושט
- חצי כוס מיץ לימון סחוט
- שליש כוס יין לבן יבש
- שליש כוס שמן זית
- שמונה ענפי טימין
- עגבנייה פרוסה
- זוקיני פרוס לעיגולים
- בצל סגול פרוס לעיגולים
- פרחים אכילים לעיטור המנה - לא חובה
- 8 דפי נייר אפיה

אופן ההכנה

מחממים את התנור לחום של 180 מעלות באופציה של גריל. מערבבים בקערה את כל חומרי הרוטב, מיץ לימון, שמן זית, יין לבן, עלי טימון, מלח ופלפל. שוטפים את נתחי הפילה במים, מייבשים מעט בנייר מגבת ומניחים בתוך הרוטב. פורשים נייר אפיה על משטח העבודה, מניחים במרכזו פילה אמנון, מקשטים אותו בפרוסות עגבנייה, בצל וזוקיני ויוצקים מעל שתי כפות מהרוטב שבקערה. עוטפים את הדג מימין ומשמאל כמעטפה, מסובבים את הקצוות הפתוחים לצורת סוכריה לסגירה מוחלטת. ממשיכים לעטוף את כל הדגים ומעבירים אותם זה לצד זה לתבנית התנור הגדולה. צולים את הדגים בתנור במשך רבע שעה. מגישים את הדג חם בליווי פלח לימון או רוטב מיונז בייתי.

דגי ברכות ישראליים טריים מהווים מרכיב קבוע ברשימת המצרכים של שפים ובשלנים כאחד. בבריקות הדגים בישראל גדלים בעיקר האמנון (מושט), הקרפיון והבורי. דגים אלה נתונים, לכל אורך תקופת גידולם, לפיקוח וטרינרי ובריאותי מלא וצמוד. כמו כן, נבחן באופן שוטף תחום הכשרות על ידי משגיחי כשרות מוסמכים

איך תזהו דג ישראלי טרי?

עור הדג: על העור להיות מבריק, לח ומעט רירי. גמישות בשר הדג: בשר הדג צריך להיות אלסטי אך נוקשה. כלומר, כאשר לוחצים על בשר הדג עם האצבע, חשוב לוודא כי לא נוצרה גומה, והעור נשאר מתוח. עיני הדג: יש לוודא שעיני הדג צלולות. הזימים: הזימים צריכים להיות אדומים ומבריקים.

ריח הדג: צריך להיות "דגי" אך נעים. דג ישראלי טרי טעים יותר מדג קפוא, המרקם שלו חזק ואלסטי וכמובן, לא משלמים על קרח, רק על הדג. אחרי שווידאתם שהדג שלכם טרי ומאה אחוז ישראלי, כל שנותר הוא למהר למטבח ולהפיק ממנו מנה מנצחת לחג. לא משנה באיזה מתכון תבחרו או מהי שיטת הבישול שבה תכינו את הדג, מבושל ברוטב עשיר, או אפוי בחום נמוך, מטוגן בשמן עמוק, או מצונן במשרה, כשמדובר בדג טרי, ההצלחה מובטחת מראש.



תמונות הדגים בבריקות באדיבות ארגון מגדלי הדגים. צילום הדגים בבריקות: אודו ינון



חריימה טוניסאית אסלית

עזבו הכל ותגיעו לכאן כי אודליה רוט, טוניסאית במקצועה ויועצת למסעדות בתחביבה, הסכימה לחלוק איתנו את המתכון שלה לחריימה. הסוד של אודליה לחריימה חריפה במידה המתאימה היא לחתוך את קצה הפלפל החריף ולטעום, כדי לבדוק אם הוא חריף מספיק. אני מפצירה בכם, אל תנסו את זה בבית. תעשו את זה כמוני, אל תקרבו לפלפלים חריפים בלי כפפות חד פעמיות.

אחרי שהפלפלים שוכנים לבטח בסיר והרוטב מבעבע כעשר דקות טועמים את התיבול ואם זה לא חריף מספיק לטעמכם מוסיפים תבלין פילפל צ'ילי חריף גרוס. אל הרוטב מוסיפים כוסברה, כמה? "תועפות כוסברה" אודליה מנחה אותי, זה מעשיר את הרוטב והופך אותו לסמיך. אחרי שהרוטב התבשל והטעמים שלו התמקמו מוסיפים בורי אדמדם טרי. טיפ אחרון להגשה: מחלקים לסועדים את מנות הדג בנדיבות ואז מפטירים בקורבניות: "נשאר רק הזנב, נו, אני אקח אותו" ונהנים מהחלק הכי שמן ועסיסי של הבורי. מי אמר פולניה טוניסאית?

המרכיבים (ל-8 מנות פילה בורי)

700 גרם פילה בורי
חבילת כוסברה
חצי כוס שמן זית
3 כפות פפריקה מתוקה בשמן
ראש שום קלוף וחתוך
3 פלפלים ירוקים חריפים
פרוסות לימון
מלח ופלפל
שבבי צ'ילי חריף גרוס

אופן ההכנה

בסיר נמוך ורחב מחממים את שמן הזית, חותכים את הפלפל החריף לחצי, מוציאים את הגרעינים ופורסים לפרוסות עבות, מומלץ להיעזר בכפפות חד פעמיות. מניחים את הפלפל בשמן וצולים אותו תוך ערבוב בכף עץ. מוסיפים לסיר פפריקה, שום חתוך, מלח, פלפל ומטגנים כחמש דקות. מוסיפים לסיר חצי לימון חתוך לפרוסות, חבילת כוסברה קצוצה ומים עד לשליש גובה הסיר. מביאים לרתיחה ומבשלים את הרוטב עוד כרבע שעה עד שיפתחו הטעמים. טועמים ובודקים תיבול, אם צריך עוד חריפות מוסיפים כף או שתיים של שבבי צ'ילי חריף, או מעט מלח. מניחים את נתחי הדג ברוטב המבעבע ומבשלים ללא מכסה רבע שעה, במשך כל כמה דקות משקים את הדג בכפות מן הרוטב שיקבל צבע וטעם.

טיפ להגשה: מחלקים לסועדים את מנות הדג בנדיבות ואז מפטירים בקורבניות: "נשאר רק הזנב, נו, אני אקח אותו" ונהנים מהחלק הכי שמן ועסיסי של הבורי.





גפילטע פיש רומני אמיתי

ליל סדר בלי גפילטע פיש זה כמו בדיקת חמץ בלי נוצה, כמו ערב פסח בלי חמיצה (בורשט). לכן רשמתי ביד רועדת את המתכון של חמותי, קנתי קרפיון טרי והתכוננתי למבחן החשוב של חיי כעיר ואם בישראל, מבחן הציר. גפילטע פיש אמיתי (תרשו לי לקרוא לו גפילטע?) מוגש עם חזרת ועם ציר קרוש ורועד מעדנות. הסוד הוא בבישול הקציצות של הגפילטע יחד עם ראש ופרוסות של הדג, שמסייעים לקרישה. ההמלצות החשובות להצלחה הן תיבול מדויק של התערובת, "לטעום", "לטעום", "לטעום", אומרת חמותי. טועמים חצי כפית של תערובת לא מבושלת ומתקנים תיבול, אם יש צורך. הטיפ הנוסף הוא להכניס לסיר גם ראש של דג ושתי פרוסות דג. מבשלים, מצננים, מתפללים, בודקים אחרי חצי שעה, אחרי שעה ואחרי שלוש שעות צועקים: "יש!, נקרש לי הציר".

ההמלצות החשובות
להצלחה הן תיבול מדויק
של התערובת, "לטעום",
"לטעום", "לטעום", אומרת
חמותי

המרכיבים (ל-12 מנות, 24 קציצות בינוניות)

קילו קרפיון טחון פעמיים
חצי קילו קרפיון פרוס וראש של קרפיון
ביצה קשה מקולפת
בצל בינוני
מלח
פלפל שחור
4 כפות סוכר
חצי כוס פירורי לחם או קמח מצות בפסח
2 גזרים

אופן ההכנה

קוצצים דק מאוד את הביצה והבצל בסכין חדה או במעבד מזון. בקערה עמוקה מערבבים היטב את הקרפיון הטחון, בצל, ביצה, קמח מצות, סוכר, כפית מלח וחצי כפית פלפל עד לקבלת תערובת אחידה. טועמים מעט מהתערובת ובודקים אם התערובת מתוקה-חריפה במידה שאתם אוהבים. בסיר שטוח בקוטר של כ-30 ס"מ מניחים את ראש הדג וממלאים מים עד לגובה חצי מהדג, ממליחים ומפלפלים את המים ומוסיפים גם שתי כפות סוכר. מקלפים את הגזרים, פורסים אותם לפרוסות עגולות ומוסיפים למים מביאים את הציר לרתיחה.

בזמן שהמים בסיר מתחממים יוצרים קציצות שמגמנות בגודל של ביצה, ממלאים גם כמה פרוסות דג בקציצה ומעטרים בלחיצה של עיגול גזר על גבי הקציצה. מעבירים את הקציצות לתוך הציר הרותח, מבשלים ברתיחה עדינה חמש דקות, מנמיכים את האש ומבשלים שעה עם מכסה פתוח מעט. מצננים את הסיר, מעבירים את הקציצות לקופסה סגורה ואת הציר וראש הדג לקופסא נפרדת לקירור במשך כשלוש שעות עד שהציר נקרש. מגישים בטמפרטורת החדר בליווי חזרת חריפה.