



BAR ENTIER

HERBES ET LÉGUMES

Ingrédients:

1 bar entier, nettoyé
une poignée de thym (citronné)
50 gr de tomates cerises
huile d'olive
EldurApi Fish rub
1 chaux
YAKINIKU Poivre de Szechuan -
Japonais
YAKINIKU Sel fumé Japonais

Besoins:

pro set
round Shichirin grille jetable
planche à découper en bois

Kamado set up:

chaleur directe

Allumez une quantité moyenne de charbon de bois et chauffez votre YAKINIKU® à 150 °C et placez le pro set dans le Kamado. Placez ensuite la grille de grill au niveau le plus élevé de multilevel lift. Maintenant, laissez le Kamado chauffer jusqu'à 180 °C.

Commencez par couper en deux les tomates cerises et retirez les tiges dures du thym. Ensuite, graissez le bar avec de l'huile d'olive, y compris la cavité abdominale. Assaisonnez ensuite le bar avec le sel fumé Japonais, le poivre de Szechuan Japonais et le Fish rub et placez le thym et les tomates dans le ventre du poisson. Placez maintenant le poisson dans la grille jetable et placez-le sur la grille de grill. Faites griller le poisson pendant environ 5 minutes, en le retournant à mi-cuisson à l'aide d'une grille jetable supplémentaire. Enfin, terminez le poisson avec du jus de citron vert.

ASTUCE : le thym citronné est un excellent complément à cette recette.