

רכיבים:

- 1 דג אינטיאס במשקל 1.5-2 ק"ג, נקי
- 8 ראשי ארטישוק חצויים לשניים
- ½ ק"ג פול ירוק טרי קלוף
- 2-3 פלפלים אדומים חריפים
- 6 שיני שום חצויות לאורך
- 1 כפית חוטי זעפרן
- ½ כוס מיץ לימון
- 1 כוס שמן זית עדין
- ½ כף פלפל לבן גרוס מלח

אופן ההכנה:

1. מכניסים את הפול ואת ראשי הארטישוק לסיר ויוצקים מים רותחים כדי כיסוי. מוסיפים מלח, זעפרן, שום, מיץ לימון ושמן זית.
2. מבשלים על אש קטנה מאוד כ-10 דקות. מסירים מהאש.
3. מעבירים בעזרת כף מסננת את הארטישוקים והפול לתבנית אפייה מלבנית (שומרים את הנוזלים).
4. חורצים חריצים (בגודל של מנה אחת) לאורך הדג, מושחים את הדג בשמן זית ומפזרים עליו מלח ופלפל לבן גרוס.
5. מניחים את הדג בשלמותו על מצע הארטישוקים והפול, מניחים מסביב את הפלפל האדום החריף חצוי לאורכו.
6. יוצקים מנוזלי הבישול עד לגובה הירקות וקצת מגובה הדג, יוצקים את שאר שמן הזית, מכסים בנייר אלומיניום ואופים בתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות, כ-20 דקות. מדי פעם יוצקים בעזרת כף מנוזלי הבישול בתבנית מעל פני הדג.
7. כעבור 20 דקות מסירים את הכיסוי, מגבירים את החום וצולים 5 דקות נוספות.