בישולים

דג לברק מבושל ברוטב עם גרגרי חומוס

רכיבים

- דג ים שלם
- לימון
- לפי הטעם מלח
- תפוח אדמה חתוכים לפלחים מעט עבים
- גזר
- פלפל אדום חתוכה לרצועות
- פלפל ירוק או אדומים חריפים
- ראש שום שיניים קלופות
- זר כוסברה קצוצה
- כוס גרגירי חומוס (לא חובה)
- כוסות מים רותחים
- 1/2 2/1 ראש שום שיניים קצוצות דק
- 3/4 4/3 כוס שמן קנולה
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים פרווה
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פפריקה אדומה מתוקה או פפריקה חריפה
- לפי הטעם כמון טחון לפי הטעם, לא חובה

הכנה

1. משרים את הדג במים, לימון ומלח, כ-30 דקות.
2. חותכים את תפוחי האדמה לפלחים מעט עבים ומסדרים בתחתית הסיר, מוסיפים מעל את הגזרים החתוכים לעיגולים וגמבה אדומה חתוכה לרצועות.
3. מוסיפים פלפלים ירוקים חריפים (או אדומים).
4. מפזרים את שיני השום השלמות בסיר.
5. קוצצים חצי צרור כוסברה ומפזרים מעל תפוחי האדמה שבסיר. מוסיפים גרגירי חומוס.
6. מוסיפים כ-2 כוסות מים מים (עד גובה הירקות) בערך שתי כוסות, ומביאים לרתיחה ראשונה.
7. מכינים בינתיים את התבלינים בקערה נפרדת: חצי ראש שום קצוץ דק, החצי השני של צרור הכוסברה, כשלושת רבעי כוס שמן, כמה כפות מים רותחים, מעט מרק עוף פרווה, מעט מלח, פפריקה מתוקה, פפריקה חריפה, או תבלין סודאני גרוס, טיפה כמון למי שאוהב. מערבבים טוב טוב את תערובת התבלינים ומוסיפים לסיר חצי מהכמות של קערת התבלינים מלמעלה על כל הסיר עם כף בזמן הרתיחה.
8. לאחר מכן שוטפים את הדגים, מהלימון ומהמלח. מוסיפים אותם לסיר ומעליהם שופכים את החצי השני של קערת התבלינים. מבשלים כ-30 דקות.

60 דקות

4 servings 4