

## פילה מושט פיקנטי



### רכיבים

- דג דניס
- פלפל אדום חריף חצויים
- ראש שום מקולף
- עגבניות שרי חצויה לשניים ופרוסה דק
- פלפל אדום חתוכה לרצועות
- גזר חתוכים לפרוסות
- פחית גרגירי חומוס מבושלים לא חובה
- כפות שמן קנולה עד כיסוי תחתית הסיר
- כפית מלח
- כפיות פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפית כמון טחון
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- זר כוסברה קצוצה

### הכנה

1. לשטוף היטב את הדג ולהשרות במלח ולימון 30 דקות.
2. בסיר גדול שטוח לחמם את השמן עם התבלינים, מלבד המרק עוף, לסדר את הירקות, גרגירי החומוס, וכן את השום.
3. להוסיף כשתי כוסות מים, להביא לרתיחה ולהוסיף את המרק עוף, להנמיך את האש ולבשל כ-15 דקות עד שהגזר יתרכך מעט.
4. לסדר מעל את הדג, לפזר מעל את הכוסברה, לדאוג שיהיו מים עד גובה הדג.
5. מבשלים כ-45 דקות, עד שישאר מעט רוטב.

120 דקות

4 servings 4