

קציצות דגים גיאורגיות ברוטב עגבניות



רכיבים

- קילוגרם דג נסיכת הנילוס
- 2/1 1/2 כפיות פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פלפל שחור
- חלבון ביצה
- גזר
- 2/1 1/2 זר כוסברה
- כפית כוסברה
- 2/1 1/2 פלפל ירוק חריף
- שיני שום
- כפות פירורי לחם פירורית זהב
- כפית מלח
- כפות שמן קנולה
- עגבנייה
- כף רסק עגבניות
- כוס מים
- גרם כוסברה

הכנה

1. שמים בקערה עמוקה את הדגים הטחונים.
2. מוסיפים 3 שיני שום כתושות, כפית פפריקה אדומה, 3/4 כפית פלפל שחור, חצי מכמות הגזר המגורר, כוסברה יבשה טחונה, כוסברה טרייה, פירורי לחם או קמח מצה, 3/4 כפית של מלח וחלבון ביצה.
3. מערבבים היטב ומכינים מהתערובת כדורים קטנים. מעבירים אותם למקרר.
4. מחממים שמן בסיר עמוק ומוסיפים את הגזר. מערבבים דקה.
5. מוסיפים בהדרגה פלפל ירוק קצוץ ועגבניות מגוררות, מערבבים היטב ומוסיפים חצי כפית פפריקה אדומה, שליש כפית פלפל שחור ו-2 שיני שום כתוש, מערבבים היטב.
6. מוסיפים בהדרגה את רסק העגבניות ואת המים ומבשלים עד שהרוטב מתחיל לבעבע.
7. מוסיפים רבע כפית מלח ואת הקציצות ומבשלים על להבה קטנה עד שהרוטב מסמיך מעט.
8. מכבים את הלהבה ומוסיפים את הכוסברה הטרייה. ניתן להמיר את הדג בדג סול, את פירורי הלחם בקמח מצה ואת השמן קנולה בשמן זית, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

75 דקות

6 servings 6