בישולים

דג מרוקאי

רכיבים

- דג ים (או הנסיכה/ לוקוס) חתוך לראש 2 בטנות וזנב (4 חלקים)
- פלפל אדום חתוכה לרצועות
- פלפל צהוב חתוכה לרצועות
- פלפל ירוק חריף
- ראש שום
- עגבנייה גדולות מגורדות בפומפייה גסה
- זר פטרוזיליה טרייה
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כף רסק עגבניות (למי שאוהבים רוטב ממש סמיך)
- טיפה מלח

הכנה

1. שמים מעט שמן קנולה במחבת.
2. מטגנים את הפלפלים כשתי דקות על אש גבוהה תוך כדי ערבוב.
3. מנמיכים את האש ומוסיפים את העגבניות ומערבבים.
4. מוסיפים את השום הכתוש ומערבבים.
5. שופכים לכוס שלוש כפות של שמן קנולה ואת כל התבלינים פנימה ומערבבים עד שאין גושים ושופכים לסיר.
6. אם רוצים רסק עגבניות מוסיפים.
7. מסדרים את הדג בסיר מוזגים עליו מהרוטב ומכסים את הסיר מבשלים כ15 עד 20 דקות על אש נמוכה.
8. קוצצים את הפטרוזיליה דק דק ומפזרים על הדג, מכבים את האש ומחכים דקה או שתיים.

30 דקות

4 servings 4