

דג נסיכת הנילוס ברוטב חריף



רכיבים

- קילוגרם פילה דג ים חתוך למנות במשקל של 250 גרם
- עגבנייה מקולפות
- פלפל אדום
- ראש שום
- גזר פרוסים לטבעות
- זר כוסברה
- כוס שמן זית
- כפות פפריקה אדומה מתוקה
- כפות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כוסות מים

הכנה

1. מטגנים בסיר את הגזר עד הזהבה.
2. מוסיפים עגבניות מקולפות ופרוסות ואת הפלפל החריף (לפי טעם).
3. מניחים מעל את הדג כשהוא פרוס למלבנים.
4. מקלפים את שיני השום ומפזרים מעל יחד עם הכוסברה קצוצה.
5. מערבבים את כל התבלינים עם המים, ושופכים מעל הדג (אין צורך במלח כיוון שיש מרק עוף במתכון).
6. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש וממשיכים לבשל במשך 20 דקות.

30 דקות

4 servings 4