

תבשיל דגים פיקנטי



רכיבים

- פילה פילה דג טונה לבנה או חתיכות עם עצם, שטוף עם לימון, חומץ ומלח
- שיני שום
- פלפל אדום
- פלפל אדום חריף
- עגבנייה פרוסות מקולפות
- זרי לימון כבוש
- זר כוסברה

הכנה

1. לסדר את הכול בסיר ומעליהם את הדגים.
2. לפזר מעט מרק עוף ולשים מים עד גובה הדגים.
3. לבשל את הדגים, עד שמתאדים המים ונשארים רבע מכמות המים ההתחלתית.
4. להכין בקעריית שמן, פפריקה חריפה או מתוקה, עם רסק עגבניות, מלח ופלפל, לערבב טוב ולשפוך על הדגים.
5. להמשיך לבשל עד שנשאר מעט רוטב סמיך לדגים. ניתן להמיר את הלימון הכבוש בחצי לימון רגיל קצוץ. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

35 דקות

2 servings 2