

קציצות דגים ברוטב עגבניות



רכיבים

- קילוגרם דג נסיכת הנילוס טחון, אפשר נסיכה או דג סול
- 2/1 1/2 כפיות פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פלפל שחור גרוס
- חלמון
- גזרים מגוררים על פומפיייה גסה
- 2/1 1/2 זר כוסברה טרייה קצוצה
- פלפל ירוק חריף
- שיני שום
- כפות פירורי לחם פירורית זהב
- כפית מלח או יותר לפי המליחות הרצויה
- כפות שמן זית
- עגבנייה מגוררות על פומפיייה גסה
- כף רסק עגבניות
- כוס מים קרים מהברז

הכנה

1. להעביר לקערה עמוקה את הדגים הטחונים עם 3 שיני שום כתוש, כפית פפריקה, 3/4 כפית פלפל שחור, חצי מכמות הגזר המגורר, חופן כוסברה טרייה, פירורי לחם או קמח מצה (לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון), 4/3 כפית של מלח וחלבון ביצה.
2. אחרי ערבוב להכין כדורים קטנים ולהכניס למקרר, לא במקפיא!!!
3. לקחת סיר עמוק, לחמם את השמן ולהוסיף אליו את שאר הגזר (הגזר שמטגנים עם שמן מפריש צבע ארגמן נהדר). להוסיף בהדרגה פלפל ירוק קצוץ, לערבב היטב ולהוסיף חצי כפית פפריקה, שליש כפית פלפל שחור, להוסיף את העגבניות המגוררות ו-2 שיני שום כתוש. להוסיף בהדרגה את רסק העגבניות ואת המים.
4. ברגע שהתבשיל יתחיל לבעבע להוסיף רבע כפית מלח ולהתחיל להוסיף בתוך הרוטב את הקציצות. לסובב מכול צד.
5. כשהתבשיל רותח להנמיך את האש ולצמצם את הרוטב. כאשר הרוטב סמיך מעט יש לכבות את הלהבה ולהוסיף את כוסברה הטרייה.

65 דקות

6 servings 6