

דגים מבושלים ברוטב קטלן



רכיבים

- קילוגרם דגים, לוקוס, מינים מעורבים, גולמיים
- שיני שום כתוש
- לפי הטעם כוסברה
- לפי הטעם כורכום
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- כפות שמן זית
- 1/4 4/1 כוס יין לבן
- מלפפון חמוץ
- כפית רסק עגבניות
- קורט מלח
- קורט סוכר לבן
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים

הכנה

1. לתוך סיר רחב לשפוך את השמנים, כורכום ושום. לטגן קלות ולהוסיף עגבנייה קצוצה. להמשיך לטגן הכל על להבה נמוכה.
2. להוסיף מעט מלח וקמצוץ סוכר ולערבב. לאחר מכן להוסיף את הרסק תוך כדי ערבוב.
3. לקחת את פרוסות הדגים, להניח בסיר על הרוטב ולתת לזה טיגון קל משני הצדדים ורק אז להוסיף את היין. לתת בישול קל של 5 דקות בערך.
4. ממיסים מרק עוף בחצי כוס מים ומוסיפים לתבשיל. מכסים.
5. מבשלים עוד כ-5 דקות, עד שהנוזלים מתאדים מעט.
6. מסירים את המכסה. בוזקים את הכוסברה הקצוצה על הדגים וממשיכים בבישול של כ-2 דקות, בישול בסיר חשוף. מומלץ מדי פעם לצקת מין הרוטב בסיר על הדגים.

60 דקות

4 servings 4