

## פול ירוק עם דג פיקנטי



### רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם פול ירוק
- פלפל ירוק חריף
- נתחי דג לברק
- 1/2 2/1 חבילה כוסברה
- שיני שום
- 1/4 4/1 לימון כבוש
- לפי הטעם מלח
- כפיות פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפיות כמון טחון
- כפית מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפות שמן קנולה

### הכנה

1. לחמם בסיר רחב ושטוח שמן. להוסיף את התבלינים ולערבב. להוסיף את הפול, הלימון הכבוש והפלפלים השלמים. לערבב.
2. להניח מעל את פרוסות הדג, לפזר מעל את הכוסברה להוסיף מים, עד כיסוי הדג.
3. כשהמים רותחים להנמיך את הלהבה ולבשל עד צימצום רוב הנוזלים.

50 דקות

4 servings 4