דג מרוקאי לא חריף - מתכון בטוח

רכיבים

- נתחי דג מושט (אמנון)
- 2/1 1/2 זר כוסברה קצוצה קצוצה גס
- תפוח אדמה חתוכים לפרוסות
- שיני שום חתוכות לחצי
- פלפלים יבשים בלי גבעול וגרעינים
- כוסות מים רותחים
- כפות פפריקה אדומה מתוקה
- 2/1 1/2 כוס שמן קנולה
- 2/1 1/2 כפית מלח
- 2/1 1/2 כפית תבלין לגריל דגים (לא חייב)
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- 2/1 1/2 כוס מיץ לימון

הכנה

1. ניתן להשתמש בשתי תצורות דג: 1. טרי חתוך לשלושה חלקים: ראש, אמצע וזנב. 2. פילה מוכן קפוא ללא קוצים מהמקררים בסופר. ניתן להשתמש בנסיכת הנילוס במקום המושט. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
2. במידה והחלטתם להשתמש בדג הקפוא, צריך להפשיר ולשטוף אותו היטב במים מחתיכות הקרח.
3. דג זה מגיע רק כשהוא קפוא מהמקררים בסופר. הדג מגיע בפילה גדול, או ברצועות עבות.
4. בכל מקרה, חותכים את הדג לחתיכות מלבניות - הגודל המומלץ הוא 5*8 ס"מ, לא יותר מזה.
5. מומלץ לחתוך מהדג את השכבה החומה שיש מעליו עם סכין עוד כשהוא קפוא.
6. לאחר מכן, מעסים אותו עם טיפה מיץ לימון ע"מ שלא ידיף ריח חזק.
7. מסדרים שכבה של פרוסות תפו"א בתחתית הסיר.
8. מניחים מעל התפו"א את הפלפלים ושיני השום.
9. מפזרים מעל את התבלינים: מרק עוף, מלח, פפריקה, ותבלין לדג.
10. מכסים את הכל עם הכוסברה הקצוצה.
11. יוצקים את השמן.
12. ממלאים את הסיר במים רותחים, לא יותר משלוש כוסות.
13. שמים את הסיר על אש גבוהה לרתיחה במשך 10 דקות.
14. מנמיכים את הלהבה לאש נמוכה.
15. מוסיפים את חתיכות הדג אחד-אחד לתוך הסיר, תוך פינוי מקום כך שהדג ייגע בתחתית הסיר.
16. משאירים את הסיר סגור למשך חצי שעה.

17. מרימים את המכסה כדי לצמצם את הרוטב, ומבשלים עם סיר פתוח למשך 30-60 דקות בהתאם לגובה הרוטב.

18. מידי עשר דקות רצוי ליצוק עם כף רוטב על החלק החשוף של הדגים, ע"מ שיקבלו צבע וטעם. בתיאבון!

60 דקות

6 servings 6