

## פילה מושט עם ירקות ברוטב נהדר



### רכיבים

- נתחי דג מושט (אמנון)
- 1/4 4/1 כוס כוסברה קצוצה גס
- פלפל אדום גדולה, חתוכה לרצועות
- גזר גדול, פרוס באלכסון
- פלפל אדום חריף
- שיני שום חצויות לאורך
- כוס מים
- כפות פפריקה אדומה מתוקה מתוקה
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- 1/2 2/1 כפית כמון טחון
- קורט מלח
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס
- כף שמן קנולה

### הכנה

1. בסיר רחב לדגים, לטגן עם מעט שמן את הגמבה, גזר, פלפל חריף ושום. \*ניתן להמיר את המושט בדג ניסכת הנילוס. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
2. לטגן חמש דקות ראשונות על אש גבוהה, ולאחר מכן להנמיך לאש נמוכה ולבשל חמש דקות נוספות.
3. להוסיף חצי כוס מים ולבשל כ-7 דקות נוספות, עד שהירקות מתרככים מעט.
4. מניחים את כל התבלינים בצלחת עמוקה עם רבע כוס שמן, טובלים את חתיכות הדג בתערובת משני הצדדים ומניחים על הירקות כשהעור כלפי מטה. ניתן להעלות חלק מהירקות מעל הדגים.
5. לערבב את תערובת התבלינים הנוותרת עם חצי כוס מים ולשפוך בין חתיכות הדגים.
6. לשים לב שגובה המים לא יכסה את הדגים, הם אמורים להישאר חשופים. הגובה הנדרש הוא עד הדגים עצמם, להוסיף או להוריד מים בהתאם.
7. לפזר מעל את הכוסברה, כך שתכסה את כל התבשיל.
8. לחכות שהכוסברה תהיה רכה ומבושלת, כך נדע שהדגים מוכנים.

40 דקות

6 servings 6