

דג נסיכת הנילוס חריף וטעים

מצרכים למתכון

נסיכת הנילוס - 1.5 ק"ג, פילה.
פלפל אדום - X 2 יחידה בינונית - סה"כ (370 גרם)
גזר - X 2 יחידה בינונית ללא קליפה - סה"כ (232 גרם)
שום - X 4 שן - סה"כ (28 גרם)
כוסברה - צרור (92 גרם), כוס כוסברה קצוצה.
מלח שולחן - X 1.5 כפית שטוחה - סה"כ (14 גרם)
פלפל שחור - רבע כפית שטוחה - סה"כ (1 גרם)
שמן קנולה - רבע כוס קטנה - סה"כ (50 מ"ל)
פפריקה - X 2.5 כף שטוחה - סה"כ (15 גרם), פפריקה מתוקה.
מי ברז - כוס רגילה (300 מ"ל)
פלפל ירוק חריף - יחידה בינונית (82 גרם)

אופן הכנת המתכון

1. יוצקים רבע כוס שמן למחבת טפלון.
2. פורסים גזר לטבעות, חוצים 4 שיני שום, ומטגנים קלות.
3. חותכים את הגמבות לרצועות, את הפלפל החריף חוצים ל- 2 (מי שאוהב את הדג מאד חריף משאיר את הגרעינים ומי שלא - מוציא אותם), מוסיפים למחבת וממשיכים בטיגון.
4. מוסיפים את הכוסברה הקצוצה, 2 כפות פפריקה מתוקה + $1/2$ כף מלח ומערבבים.
5. חותכים את הדג ל- 7 נתחים, וממליחים אותם עם כף מלח.
6. מוסיפים את הדג על הירקות, יוצקים כוס מים ומפזרים $1/2$ כף פפריקה מעל הדגים.
7. מכסים את המחבת ומבשלים כ- 20 דקות.
8. מרימים את מכסה המחבת, ועם כף שופכים מהרוטב על פני הדגים, מכסים ומבשלים 20 דקות נוספות.