

פורל ברוטב עגבניות חריף

מצרכים ל-2 מנות:

2 דגי פורל טריים (כ-350 גרם כל אחד)

מצרכים לרוטב:

5-6 עגבניות בשלות, חלוטות וחתוכות לקוביות קטנות

2 כפות שמן

1 כף רסק עגבניות

5-6 שיני שום פרוסות

1-2 כפות מיץ לימון

מלח

פפריקה חריפה

קורט סוכר

פטרזיליה או כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

מכניסים את קוביות העגבניות והשמן לסיר רחב ושטוח ומאדים כ-3 דקות, מוסיפים את רסק העגבניות, פרוסות השום ומיץ הלימון, מתבלים במלח, פפריקה וסוכר ומבשלים כ-10 דקות.

מכניסים את הדגים ומבשלים על להבה נמוכה בסיר מכוסה כ-10 דקות. לקראת סוף הבישול מוסיפים את הפטרזיליה או הכוסברה.

מגישים על צלחות מחוממות בתוספת הרוטב.

מקשטים מעל עם עלי פטרזיליה.