



מתכון

דג ברוטב מוגש לצד ירקות אפויים בתנור



מדק'

סה"כ זמן הכנה

דג ברוטב מוגש לצד ירקות אפויים בתנור

מצרכים:

- 4 יחידות של פילה בורי
- 2 גמבות
- 1 בצל
- 800 גר' עגבניות מרוסקות
- 4-5 שיני שום
- 2 גזרים חתוכים למקלות
- צרור ירק: פטרוזיליה, כוסברה
- 1 כפית כמון
- 1 כפית כורכום
- לימון
- פפריקה מתוקה
- קורט מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

השרות את פרוסות הדג במיץ לימון. לטגן את הבצל להזהבה, להוסיף את השום הגזר והגמבה לטיגון קל. להוסיף את שאר המצרכים ושתי כוסות מים, להביא לרתיחה, לבדוק טעמים, להוסיף את פרוסות הדג שישקעו ברוטב [במידה וחסר נוזלים להוסיף]. להנמיך את האש ולבשל כ-45 דקות, להכניס לתנור מכוסה לעוד 15 דקות.

חשוב מאוד לוודא שאין בדג אידרות.

הדגים המומלצים ביותר הם בורי, פורל, מושט, דניס, סלמון, בקלה
והליבוט - העשירים כולם באומגה 3, בחלבון איכותי, בעלי כמות שמן
נמוכה ונחשבים לקלים לעיכול.