

רכיבים:

- 2 לימונים, קלופים וחתוכים לקוביות
- 1 פלפל חריף, מגולען וקצוץ
- 1 גמבה, חתוכה לרצועות
- 1 כף מלח גס
- 5 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות או קופסת עגבניות שלמות קלופות (500 גרם)
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1 ראש שום, קלוף
- 1 צרור פטרוזיליה או כוסברה, קצוצה דק
- 2 דגי קרפיון חתוכים לפרוסות
- מעט שמן קנולה

אופן ההכנה:

1. במחבת רחבה מחממים על להבה בינונית מעט שמן קנולה ומקפצים במשך 3 דקות את הפלפל החריף והגמבה.
2. מוסיפים את העגבניות וקוביות הלימון, ממתינים שיבעבע, מכסים ומבשלים במשך 5 דקות. מתבלים במלח ופפריקה.
3. מוסיפים את הדגים ומבשלים במשך 25 דקות עם מכסה ועוד 5 דקות נוספות ללא מכסה.
4. מוסיפים כוסברה קצוצה, מכבים את האש ומגישים.