

רכיבים:

3 קילו לוקוס - דג שלם מנוקה ומוכן לבישול

5 שום (שיניים) - קצוצות גס

1 צרור / חבילה פטרוזיליה - קצוץ גס

12 עגבניה שרי - קצוצות גס

1 כוס מים

½ כוס שמן זית

מלח

פלפל

אופן ההכנה:

1. יוצקים את השמן למחבת שיכולה להכיל את הדג בשלמותו. מניחים את הדג במחבת. מפזרים עליו ובתוכו את השום והפטרוזיליה. מפזרים עליו ומסביבו את העגבניות.

2. מתבלים במלח ופלפל ויוצקים כוס מים. מכסים את המחבת (במכסה או בנייר כסף). מביאים לרתיחה.

3. מנמיכים את האש ללהבה קטנטונת ומבשלים עשרים דקות. הופכים את הדג ומבשלים עשרים דקות נוספות.

4. מעבירים את הדג לצלחת הגשה, מחלצים מתוכו את האידרה, יוצקים עליו את נוזלי הבישול, בוזקים עוד מעט פטרוזיליה ומגישים.