נסיכת הנילוס בירקות בתנור

רכיבים:

ק"ג וחצי נסיכת הנילוס

שני בצלים קצוצים גס

4 שיני שום כתושות

3 פלפלים אדומים חתוכים לרצועות

3 עגבניות חתוכות לקוביות

צרור פטרוזיליה

1 פלפל חריף

מלח

פפריקה מתוקה

פלפל שחור

רסק עגבניות

¼ כוס שמן לטיגון

אופן ההכנה:

1. מניחים את הדג בכלי שטוח. מפזרים מעט מלח גס.

2. מכסים את הדג בתערובת מיץ לימון ומים – משרים כשעתיים.

3. מטגנים את הבצל והשום כדקה ומוסיפים את הפלפל האדום, רסק העגבניות, הפטרוזיליה ושאר התבלינים וכ- ½ כוס מים. מבשלים כרבע שעה.

4. מוציאים את הדג מהמשרה ומניחים בכלי אפיה על מצע ירקות. מכסים את הדג בשאר תערובת הירקות.

5. מכסים את הכלי בנייר אלומיניום ואופים כ- 35 דקות.