

הכמויות מיועדות להכנת 4 מנות.

רכיבים:

1 ק"ג דגי פורל, נקיים מקשקשים
 1 כפית מלח
 ½ ק"ג זיתים ירוקים מבוקעים, מגלוענים
 רסק מ-3 עגבניות בשלות
 8 שיני שום קצוצות
 15 גבעולי פטרוזיליה קצוצים
 ½ כפית פפריקה מתוקה
 ¼ כפית כורכום
 ¼ כפית פלפל שחור
 ¼ כפית מלח
 מיץ מ-½ לימון

אופן ההכנה:

1. חותכים את הדגים לנתחים ובוזקים עליהם מעט מלח.
2. שמים בסיר את הזיתים, מכסים במים, ומבאים לרתיחה. מחליפים את המים ומבאים שוב לרתיחה. מחליפים שוב את המים ומבאים לרתיחה (פעם שלישית), ומסננים.
3. מעבירים את הזיתים לסיר רחב, ויוצקים עליהם את רסק העגבניות. מסדרים מעל את הדגים.
4. מערבבים את השום עם הפטרוזיליה והתבלינים, ומפזרים מעל הדגים. יוצקים לסיר ½ - 1 כוסות מים, ומביאים לרתיחה. מכסים ומבשלים על להבה נמוכה מאוד כשעה וחצי. יוצקים את מיץ הלימון על הדגים, ומגישים חם.

