

רכיבים:

- 2 לימוןים, קלופים וחתוכים לקוביות
1 פלפל חריף, מגולען וקצוץ
1 גמבה, חתוכה לרצעות
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 פטוחזליה או כוסברה, קצוצה דק
2 דגס קרפין חתוכים לפרוסות
מעט שמן קנולה

אופן ההכנה:

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