

רכיבים:

6 נתחי פילה נסיכת הנלוס/מושט/לוקוס

1 כף כמון

2 כפות פפריקה

1 גזר מגורד

½ כוס פיטרוזיליה, קצוצה

½ כוס וכוסברה, קצוצה

2 כוסות פולים ירוקים (מהאריזות הקפואות)

2 - 3 עגבניות, חתוכות לקוביות

½ כוס שמן

1 גמבה, חתוכה לרצועות

פלפל חריף חתוך גס

אופן ההכנה:

1. משרים את נתחי הדגים במים ולימון למשך כשעה וחצי (על מנת להוציא מהם את הריח).

2. מסדרים יפה את הרכיבים בסיר הבישול ומביאים לרתיחה.

3. לאחר הרתיחה, מנמיכים הלהבה ומבשלים על להבה נמוכה במשך כשעה.