



# תושיל ברמונדי ישראלי ברוטב פלפלים ומנגולד בנוסח מרוקאי | יונית צוקרמן

⌚ זמן הכנה: 40 דק' 🍴 מס' סועדים: 4

## אופן הכנה

- מפרידים בין גבעול המנגולד הלבן לעלים הירוקים. קוצצים את הגבעולים דק ואת העלים חותכים לרצועות בעובי 1 ס"מ.
- בסיר רחב ושטוח מחממים את שמן הזית מעל להבה גבוהה. מטגנים את גבעולי המנגולד עם הפלפלים 2-4 דק' עד התרככות קלה
- מוסיפים את השום ועלי המנגולד וממשיכים לטגן עוד 3 דק' עד שהמנגולד מתכווץ.
- מוסיפים את התבלינים ומיץ הלימון ומערבבים.
- מוסיפים 2 כוסות מים רותחים.
- מביאים לרתיחה. מוסיפים את החומוס והכוסברה ומבשלים עשר דקות עד שכל הירקות רכים.
- מכניסים את הדגים וממשיכים לבשל 10 דקות או עד שהדגים מוכנים. מגישים עם חלה או קוסקוס.

## מצדדים

- פילה דג ברמונדי ישראלי, כולל עור, מבקשים ממוכר הדגים לחתוך כל פילה ל-3 חתיכות (שני פילטים במשקל 150-200 גרם)
- פלפל חריף (רשות), פרוס דק
- 3 פלפלים: אדום, צהוב, ירוק (או כל שילוב אחר), חתוכים לרצועות/קוביות
- 3-4 כפות שמן זית
- 6-8 שיני שום
- חצי צרור כוסברה, קצוצה גס
- 1-2 זרי מנגולד
- 150 גרם חומוס קפוא מופשר
- מלח פלפל
- 1/2 כפית כורכום
- כפית תבלין לדגים מזרחיים (רשות)
- כף אבקת מרק עוף
- מיץ מחצי לימון