



חריימה

המשך

## חריימה

4 מנות

מוטי מסביר שכל דג מתאים לבישול ברוטב, כיוון שהרוטב הוא הרומינגטי במנה ופחות מרגישים בטעמו של הדג.

### המרכיבים

6-4 סטייקים (דג פרוס, כולל עור עם העצם במרכז) של מוסר, או לוקוס, או בורי

לרוטב

2 שיני שום, קלופות ופרוסות

1-2 פלפלים אדומים חריפים (לפי הטעם),

נקיים מגרעינים, פרוסים דק

4 כפות שמן זית

1 קופסה (250 גרם) רסק עגבניות

1/2 1 כוסות מים

1 כף פפריקה מעושנת חריפה

1 כפית כמון

מלח

להגשה: פטרוזיליה קצוצה, חצאי לימון, חלה

פרוסה

### ההכנה

1. הרוטב: שמים את כל מרכיבי הרוטב בסיר ומביאים לרתיחה. מכסים את הסיר, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כחצי שעה, עד שהרוטב מסמיך. טועמים את הרוטב ומתקנים טעמים.  
2. מביאים שוב לרתיחה. מוסיפים את הדגים, מכים את הסיר, מכבים את הלהבה ומשהים רבע שעה. מפזרים את הפטרוזיליה ומגישים, לצד הלימונים והחלה.

### איך שומרים?

עד 3 ימים במקרר. מחממים מעט לפני ההגשה.

## דגים מטוגנים

4 מנות

דגים מטוגנים, מסביר מוטי, אפשר להכין עם כל דג קטן. ואז הוא פוצח ברשימת שמות: "סר", גוסים, מרמירים, מליטות, סול או קומוניסט וגם שווגלה וכמובן ברבונות הידועות לכל".

### המרכיבים

8-6 דגי פלמידה קטנים, שלמים, מנוקים (או כל דג קטן אחר)

לציפורי

1 כוס (140 גרם) קמח

1/2 כוס קמח תירס

1 כפית פפריקה מרוקאית (מעושנת עם שמן)

1/2 כפית גרגרי כוסברה טחונים

1/2 כפית כמון

מלח, פלפל שחור

1 כף קורנפלור

לטיגון: שמן לטיגון עמוק (מומלץ קנולה)

### ההכנה

1. הציפורי: מערבבים את כל מרכיבי בקערה גדולה.  
2. הטיגון: מחממים את השמן. טובלים את הדגים בתערובת הקמח, מנערים מעורפים ומטגנים כ-5 דקות, עד הזהבה. מעבירים את הדגים לצלחת מרופדת בנייר סופג. מגישים מיד.

## דניס בתנור במחרר עגבניות

4 מנות

### המרכיבים

4 דגי דניס בינוניים, שלמים, נקיים מבחוץ ומבפנים (או מוסר או לוקוס)

לממרח

1 כוס עגבניות מיובשות בשמן, מסוננות קלות

2 שיני שום, קלופות

עלי תימין יבשים

מעט כוסברה יבשה טחונה

מעט אורגנו יבש

מלח, פלפל שחור גרוס

לירקות

1 בצל גדול, קלוף ופרוס דק

2 עגבניות גדולות, חתוכות לקוביות

2 קישואים, פרוסים

1 פלפל חריף (נקי מגרעינים), פרוס דק

5 שיני שום, בקליפתן

2 ענפי רוזמרין

שמן זית

מלח גס

להגשה: לימונים חצויים, פטרוזיליה קצוצה

### ההכנה

1. מחממים את התנור לחום בינוני (180 מעלות).  
2. מניחים את הדגים בתבנית התנור ופותחים אותם מעט.  
3. הממרח: שמים את כל מרכיביו במעבד המזון ומעבדים לממרח חלק. מורחים את הדגים.  
4. הירקות: מפזרים את הירקות על הדגים, מוסיפים את שיני השום ומניחים על הדגים את ענפי הרוזמרין. יוצקים שמן זית, מתבלים במלח ובפלפל ואופים כ-20 דקות, עד שבשר הדגים הופך לבן. מוציאים, מפזרים את הלימונים והפטרוזיליה ומגישים מיד.

דניס בתנור בממרח עגבניות

