



Chraime

PIKANTNY GULASZ RYBNY Z POMIDORAMI

Wprowadzenie

Chraime to pikantny gulasz rybny z pomidorami. Jego nazwa pochodzi od arabskiego słowa „ostry/gorący”. To popularne danie kuchni sefardyjskiej, przygotowywane na szabat i Pesach. Jest ono szybkie, łatwe i smakowite, a jego ostrość można regulować według własnego smaku.

SKŁADNIKI (6-8 PORCJI)

- 60 ml oleju roślinnego
- 1 duża cebula przepołowiona u nasady i cienko pokrojona
- 1 czerwona papryka pokrojona na kawałki ok. 1 cm
- 8 ząbków cienko pokrojonego czosnku
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 2 łyżeczki mielonego kuminu
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- ½ łyżeczki mielonej kurkumy
- ½ łyżeczka papryki w płatkach
- 400 g krojonych pomidorów z puszki
- 4 łyżki pasty pomidorowej (przecieru)
- 1 łyżeczka cukru
- 1 liść laurowy
- 1½ łyżeczki soli gruboziarnistej (więcej w razie potrzeby)
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 4 (ok. 200 g każdy) osuszone filety z łososia lub halibuta
- drobno posiekana świeża kolendra i cząstki cytryny (do podania)

Sposób przygotowania

• Krok 1

Na dużej patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę, paprykę, czosnek. Smaż, mieszając ok. 10-15 min. Dodaj słodką i wędzoną paprykę, kumin, kurkumę, płatki papryki i smaż ok. 1 min. Wymieszaj z pomidorami, 1¼ szklanki wody, pastą pomidorową, cukrem, liściem laurowym, solą i czarnym pieprzem.

Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj ok. 5 min. Dopraw do smaku.

- **Krok 2**

Zanurz filety rybne w sosie. Przykryj i gotuj na małym ogniu, ok. 20 min.

- **Krok 3**

Zdejmij patelnię z ognia, wyrzuć liść laurowy i podawaj bezpośrednio z patelni (lub przenieś filety na półmisek i polej je sosem), z cząstkami cytryny i posypane kolendrą.

Smacznego!