



4 asmenims reikės: * 1 šaukšto rapsų aliejaus * 2 sutrintų česnako skiltelių * 1 šaukštelio maltų kmynų * 0,5 šaukštelio maltos paprikos * 200 g trintų konservuotų * 0,5 šaukštelio druskos

Puode įkaitinkite rapsų aliejų. Sudėkite česnaką, kmynus, maltą papriką. Įpilkite 100 ml vandens, sukrėskite trintus konservuotus pomidorus. Užvirkite ir primažinkite temperatūrą. Sudėkite griežinėliais supjaustytą papriką, 5 minutes patroškinkite ir pasūdykite. Įmeskite žuvų gabaliukus, troškinkite dar 5 minutes. Patiekite su šviežiomis kapotomis kalendromis ir citrinos skiltelėmis.

1 porcijos energinė vertė - apie 310 kcal