

## ΣΟΥΠΑ ΚΟΓΧΥΛΙΟΥ



Κατηγορία: Κυρίως πιάτα με ψάρι κρέας

Δημιουργήθηκε στις  
2020-12-14

Εγκρίθηκε από Supercook CL  
Προτάθηκε από Kitchen  
Center

Ο συνολικός χρόνος  
προετοιμασίας: 30:10 Λεπτά

Suitable for article:

- Supercook SC250
- Supercook SC300
- Supercook SC350
- Supercook SC380
- Supercook SC400

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΔΟΣΕΙΣ

|                         |                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>6 Κομμάτι</b>        | Χονγκρός ή ψάρι της επιλογής σας (μεσαία κομμάτια) |
| <b>1</b>                | Κρεμμύδι κομμένο σε φέτες                          |
| <b>300 Γραμμάρια</b>    | Μεσαία πατάτες κομμένες σε 6 κομμάτια              |
| <b>1</b>                | Κομμένα καρότα                                     |
| <b>1/2</b>              | Παπρικά σε ζουλιέν                                 |
| <b>2</b>                | Καθαρισμένο σκόρδο                                 |
| <b>150 ml</b>           | Λευκό κρασί                                        |
| <b>1 Λίτρα</b>          | Ζεστό νερό                                         |
| <b>1</b>                | Ψάρι ζωμός                                         |
| <b>1 Κουτάλι σούπας</b> | Πιπέρι τσίλι χρωματιστό                            |
| <b>1 Κουτάλι σούπας</b> | Ρίγανη                                             |
| <b>70 ml</b>            | ελαιόλαδο                                          |
| <b>1 Φύλλα</b>          | Δάφνη                                              |
|                         | Αλάτι για γεύση                                    |
|                         | Πιπέρι κατά το αρέσκον                             |
| <b>50 ml</b>            | Κρέμα (προαιρετικό)                                |
|                         | Κομμένο μαϊντανό                                   |

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να δείτε την πλήρη συνταγή, παρακαλώ [συνδεθείτε στο](#).