



Hozzávalók :

60-80 dkg pontyfilé, kb. 1 kiskanál só, frissen őrölt borskeverék, fél citrom, olaj a sütéshez

a mártáshoz:

2 dl ketchup, 2 evőkanál méz, 1 evőkanál nem túl sós sötét szójaszósz, egy-egy csipetnyi origano, bazsalikom, kakukkfű, durvára tört fekete bors és só

1. A pontyfilét 4 egyforma részre vágjuk, húsos oldalukat besózzuk, borsozzuk, citromlével meglocsoljuk. Egy akkora tepsibe rakjuk, amekkorába éppen elfér. 1/3 vizet és 2/3 olajat öntünk rá úgy, hogy ellepje és a hal alá is befolyhasson - ez kb. 1 deci víz és 2 deci olaj. 100 °C-os sütőben sütjük-pároljuk 1 óra 10 percen át, majd hűlni hagyjuk.
2. Szűrőlapáttal óvatosan átemeljük egy vágódeszkára, és minden szálkát, amit csak tudunk, kiszedünk belőle. Erre a pepecselős munkára a csipesz a legalkalmasabb.
3. A mártáshoz valókat összekeverjük, felét egy kisebb tepsibe öntjük. A halat, miután a bőrét is lehúztuk, a mártásra rakjuk, a maradék mártást rákenjük. Előmelegített sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) 12 percig sütjük, de ne tovább, mert a mártás megéghet!
4. Fóliában sült burgonyát kínálunk hozzá köretként.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 414 kcal • fehérje: 26,2 gramm • zsír: 13,4 gramm • szénhidrát: 46,7 gramm • rost: 1,0 gramm • koleszterin: 105 milligramm