



Hozzávalók:

1 zsenge padlizsán (30 dkg), 2 kápia paprika (30 dkg), 3 evőkanál olaj a sütéshez (lehet sütéshez való olívaolaj is), 1 doboz (170/102 gramm) makrélafile (lehet tonhal is), 1 közepes nagyságú lilahagyma, só, 2-3 evőkanálnyi zöld olajbogyó, frissen őrölt fekete bors, 2-3 evőkanál fehérborecet, 2-3 evőkanál olaj (lehetőleg olívaolaj), 1 csokor petrezselyem

1. A megmosott padlizsánt letörölgetjük, lapjában kettévágjuk. Kocsányostól rostélyra fektetjük, a kivájt paprikát mellé rakjuk, és izzó, de nem túl forró faszénparázs fölött, többször megforgatva, olajjal kengetve kb. 20 perc alatt megsütjük. Az sem baj, ha egy kicsit megégnék. A zöldségeket a tűzhely forró lapján vagy forró sütőben is megsüthetjük, utóbbiakból azonban a kellemes „füstíz” hiányozni fog. A padlizsánt folszeletelve is megsüthetjük, de akkor ennek megfelelően kevesebb sütési idővel kalkuláljunk.
2. A sült zöldségeket egy zacskóba vagy lábasba rakjuk, 10-15 percre lefedjük. Így a keletkező gőzben összeesnek, könnyebb megtisztítani, meghámozni mindkettőt. A halkonzervet kibontjuk, tartalmát egy tányérba rakjuk.
3. A lilahagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, egy tálba szórjuk. Enyhén megsózva 10 percre félretesszük, majd hozzáadjuk az ugyancsak apróra vágott olajbogyót. Megborsozzuk, az ecettel ízesítjük, az olajat, ami lehet a konzervhal olaja is, hozzákeverjük. A petrezselymet finomra vágjuk.
4. A sült, meghámozott zöldségeket 2 centis kockákra vágjuk, egy tálba rakjuk, a petrezselyemmel megszórjuk, a hagymás ecetes öntettel összeforgatjuk, végül beleforgatjuk a nagyobb falatokra tördelt vagy vagdalt halat is. Forró pirítós kíséretében már találhatójuk

is.

5. A saláta készítésének másik módja, hogy a padlizsánt és a kicsumázott paprikát 2 centis kockákra vágjuk, és egy serpenyőben, 3 evőkanál olajon, közepes lángon pár perc alatt puhára sütjük. Megsózzuk, megborsozzuk. Hűlni hagyjuk, majd a finomra vágott lilahagymával, olajbogyóval és petrezselyemmel összekeverjük. Az ecettel ízesítjük, végül beleforgatjuk a nagyobb falatokra tördelt vagy vagdalt halat is.

Jó tanács

- Ez a mennyiség 4 főre előételnek elegendő, ha önálló vacsoraként akarjuk tálalni, készítsünk dupla adagot belőle.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag (pirítós nélkül): 266 kcal • fehérje: 7,1 gramm • zsír: 23,0 gramm • szénhidrát: 7,5 gramm • rost: 3,3 gramm • koleszterin: 31 milligramm

A recept elkészítése