



Hozzávalók:

60 dkg bőr és szálka nélküli afrikai harcsafilé, őrölt fekete bors, ételízesítő por, kb. 2 dl zamatos vörösbor, 1 kisebb vörshagyma, 30-35 dkg csiperkegomba, 5 dkg vaj vagy 3 evőkanál olaj, 1 kis pohár (150 gramm) tejföl, 1,5 dl sűrű főzőtejszín

1. A harcsafilét 2-2,5 centis kockákra vágjuk. Kb. 1 mokkáskanál borssal és 1 kiskanál ételízesítővel bedörzsölük. Egy akkora tepsiben terítjük el, hogy ne maradjon sok hely körülötte, és a bort ráöntjük. Akkor jó, ha a halat ellepi, ezért is nem szabad, hogy sok hely maradjon körülötte.
2. Alufóliával letakarjuk, és előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 5-6 percig pároljuk.
3. Menet közben, például amíg a sütő bemelegszik, a hagymát és a gombát megtisztítjuk, előbbit finomra, utóbbit szeletekre vágjuk. Egy serpenyőben a vajat fölolvasszítjuk vagy az olajat kissé megforrósítjuk, majd a hagymát megfonnyasztjuk rajta. A gombát rádobjuk, kevergetve pár perc alatt megpirítjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk.
4. A majdnem kész boros halról a fóliát levesszük. A pirított gombát a harcsára rakjuk, egy kicsit össze is forgatjuk vele, és 3 percre visszatoljuk a sütőbe.
5. A tejfölt a tejszínnel elkeverjük, enyhén megborsozzuk, egy kevés ételízesítőt szórunk bele, azután a gombás halra locsoljuk. Még 3-4 percre visszatoljuk a sütőbe, és már kész is van.

Megjegyzés

- Az eredeti fogást a Gyomaendrődi-kőrösi halász-szövetkezet szarvasi csapata csapata készítette.

- Jó tanács

A harcsát az ünnepi vacsora előtti este bekészíthetjük borral együtt a tepsibe, így másnap csak sütni kell; és a gombát is megpiríthatjuk előre.

- Ez a fogás azon ritka halételek közé tartozik, ami újra melegítve is finom.

Afrikai harcsa vörösborban párolva

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 629 kcal • fehérje: 39,6 gramm • zsír: 48,8 gramm • szénhidrát: 6,5 gramm • rost: 1,9 gramm • koleszterin: 196 milligramm