



Hozzávalók:

60 dkg bőr és szálkamentes afrikai harcsafilé (harcsa, fogas vagy tengeri halfilé is lehet), 1 citrom leve, só, őrölt fekete bors, 30 dkg csiperkegomba, 10 dkg szeletelt gépsonka, 5 dkg vaj, 3-4 dkg reszelt ementáli sajt, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 10 szem olajbogyó, 1 kiskanál mustár, 1 kis csokor petrezselyem vagy kapor

- 1.A halfilét 8 egyforma szeletre vágjuk, citromlével meglocsoljuk, megsózzuk, megborsozzuk, és félretesszük.
- 2.A gombát megtisztítjuk, felszeleteljük, a sonkát gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A vajat serpenyőben felolvasztjuk, a gombát és a sonkát hozzáadjuk, többször megrázva 3-4 percig sütjük. Ezután a reszelt sajttal, a zsemlemorzsaival és a felkarikázott olajbogyóval megszórjuk, a mustárral, sóval meg őrölt borssal ízesítjük.
- 3.A halfilét egy nagy kivajazott tűzálló tálba egymás mellé fektetjük, a gombás-sonkás-olajbogyós ragut a tetejére halmozzuk és közepesen forró sütőben (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) kb.15 percig sütjük. Tálalás előtt apróra vágott petrezselyemmel vagy kaporral megszórjuk. Burgonyapüré illik köretnek hozzá és díszíthetjük citrommal is.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, krumplipüré helyett friss salátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 402 kcal