

Nyelvhalfilé roston, citromos kapribogyós vajjal



Hozzávalók:

4, egyenként 15-18 dkg-os konyhakész nyelvhalfilé, só, frissen őrölt fekete bors, 2 evőkanál olívaolaj, 5 dkg vaj, 2-3 evőkanálnyi lecsöpögtetett kapribogyó, fél citrom reszelt sárga héja és kifacsart leve, fél csokor metélőhagyma

1. A halfiléket enyhén megsózzuk, megborsozzuk; ahhoz, hogy a hal íze tökéletesen érvényesüljön, elég csak azt az oldalát fűszerezni, amelyik tálaláskor felülre kerül.
2. Egy nagyobb, lehetőleg teflon bevonatú serpenyőt kb. 1 percig forrósítunk a tűzön. Az olajat beleöntjük, majd rárakjuk a halat. Oladalanként 2 perc alatt pirosasra sütjük, azután szűrőlapáttal tányérra emeljük.
3. Visszamaradó zsírjába dobjuk a vajat, rárakjuk a lecsöpögtetett kapribogyót, fél perc alatt átforgatjuk. A jól megmosott citrom reszelt sárga héjával és kifacsart levével ízesítjük, a finomra aprított metélőhagymával fűszerezzük. Éppen csak összerázzuk, azonnal a halra kanalazzuk. Paradicsomos rizs illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag (köret nélkül): 258 kcal • fehérje: 20,7 gramm • zsír: 19,2 gramm • szénhidrát: 0,6 gramm • rost: 0,4 gramm • koleszterin: 29 milligramm