



Hozzávalók:

30-40 dkg konyhakész tilápiafilé, só, 1 nagy gerezd fokhagyma, 1-1 nagy vöröshagyma és sárgarépa, 1 rúd zellerszár, 25 dkg apróbb szemű barna csiperkegomba, 3 evőkanál olaj, frissen őrölt színes bors, 1 csapott evőkanál finomliszt, 2 dl nem túl kesernyés sör, 1,2 liter szűrt csirkehúsleves

a tetejére:

fél csokor metélőhagyma

1. A tilápiafilét 1,5 centis kockákra vágjuk, és enyhén besózva félrerakjuk. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A fokhagymagerezdet félbevágjuk, majd miután zöldes csíráját kimetszettük, nagyon apróra vágjuk, ahogyan a vöröshagymát is. A sárgarépát 1 centis kockákra vágjuk, a szárzellert ugyanilyen vastagon fölszeleteljük. A gombát cikkekre vágjuk.
2. Az olajat egy közepes nagyságú lábasban kissé megforrósítjuk, majd a hagymát és a fokhagymát beledobjuk. Kevergetve kb. 2 perc alatt megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a répát és a zellert is. 3 percig kevergetve pirítjuk-pároljuk. Borsot őrölünk rá, majd a liszttel meghintjük. Kevergetve kb. fél percig pirítjuk, azután habverőre váltunk, ráöntjük a sört, majd ha sűrűsödni kezd, a levest. Továbbra is habverővel kevergetve fölforraljuk, a gombát és a halat belerakjuk, ezt követően kis lángra állítjuk.
3. Kis rést hagyva leföldjük, és 20 percig gyöngyöző forralással főzzük. Tálaláskor apróra vágott metélőhagymát hintünk a tetejére.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 230 kcal • fehérje: 23,9 gramm • zsír: 8,6 gramm • szénhidrát: 12,9 gramm • rost: 3,7 gramm • koleszterin: 72 milligramm