



Hozzávalók:

40 dkg tilápiafilé, só, 1 nagyobb, érett mangó, 1-1 piros és zöld húsú kaliforniai paprika fele, 1 közepes nagyságú lilahagyma, fél csokor korianderzöld, 2 evőkanál limelé (zöldcitromlé), 1 evőkanál méz, 2 evőkanál olaj (lehet olívaolaj is), frissen őrölt színes bors

1. A halfilét enyhén besózzuk, és 2-3 részre vágjuk, hogy bele tudjuk rakni a zöldségpároló betétbe, amit azután egy lábasba állítunk. Annyi vizet öntünk alá, amennyi éppen csak a szűrőbetét aljáig ér. Nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, lefedjük, és a halat így gőzöljük 12-15 percen át. Ha kész, párolóbetéttestől kiemeljük a lábasból, és hűlni hagyjuk.
2. A mangót meghámozzuk, húsát a magról levágjuk, 1,5 centis kockákra aprítjuk, egy tálba szórjuk. A kétszínű paprikát miután kicsumáztuk, hasonlóan fölkockázzuk, ahogyan a megtisztított lilahagymát is. Mindet a mangóhoz adjuk. A korianderzöldet apróra vágjuk, az előzőekre szórjuk.
3. A zöldcitromlevet a mézzel és egy kevés sóval egy pohárban, kiskanállal simára keverjük. Továbbra is keverve apránként beledolgozzuk az olajat, a végén megborsozzuk. Ezt az ízes öntetet az előkészített hozzávalókra öntjük, összekeverjük.
4. A kihűlt puha halat 2 centis kockákra vágjuk, a salátába keverjük. Azonnal, mindenféle kiegészítő nélkül tálalhatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 198 kcal