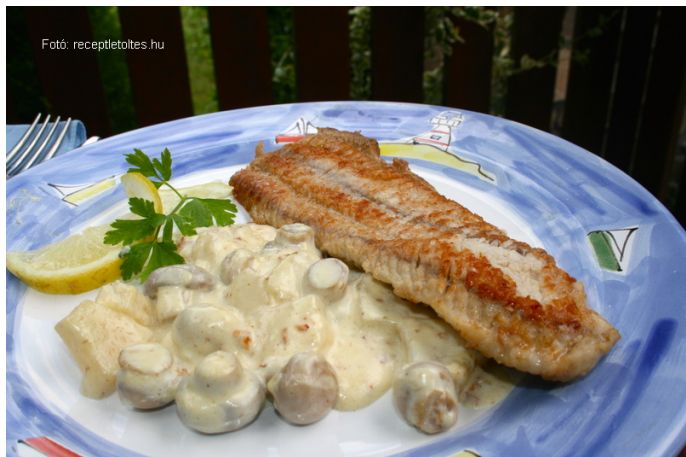


Sült hal ananászos, gombás, currys mártásban



Hozzávalók:

3 evőkanál olaj, 3 dkg vaj, 4, egyenként kb. 15 dkg-os bőr és szálka nélküli halfilé (tengeri hal, afrikai harcsa stb.), só, fél citrom leve, fél üveg Bonduelle Prémium egész gombafejek mini, 5-6 evőkanálnyi darabolt konzervananász, 3 dl zsíros főzőtejszín (a fele tejföl is lehet), 6 evőkanál majonéz, őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál currypor

1. Az olajat és a vaját egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd a halfiléket oldalanként 2-3 percig sütjük rajta. Szűrőlapáttal átemeljük egy kisebb tepsire, enyhén megsózzuk, a szeleteket megfordítjuk, másik oldalukat is kissé megsózzuk, majd citromlevet csepegtetünk rájuk. Szorosan lefedve melegen tartjuk.

2. A lecsöpögtetett gombát és ananászt a hal sütésénél visszamaradó olajba szórjuk, rázogatva megforrósítjuk. A tejszínt ráöntjük, a majonézzal ízesítjük, kevergetve 2 percig forraljuk, utána sózzuk, borsozzuk, a curryvel fűszerezzük. Párolt rizs illik köretnek hozzá, amit azelőtt kell megfőzni, hogy a hal sütésének nekiállnánk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 709 kcal