



### Hozzávalók:

60 dkg bőr és szálka nélküli tőkehalfilé (afrikai harcsafilé is lehet), 3 evőkanál olaj, 2 dkg vaj, só, pár csepp citromlé, 2 doboz Bonduelle India fehérbab curry szószban (2×430 gramm)

1. A halfilét kb. 1,5 centis kockákra vágjuk. Az olajat a vajjal együtt egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a halkockákat ráadjuk. Többször megrázva 4-5 perc alatt fehéredésig pirítjuk. Kissé megsózzuk, pár csepp citromlével ízesítjük.
2. A babot ráöntjük, a hallal óvatosan összerázva megforrósítjuk, és már tálalhatjuk is.

### Jó tanács

- Mindenképpen friss halból készítsük és ne fagyasztottból, mert utóbbi a felengedés során sok levet enged, sütés közben szétesik.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 506 kcal