

## Szalonnába tekert halfilé tejszínes kukoricás parajjal



### Hozzávalók:

60-70 dkg szálka és bőr nélküli halfilé (harcsa, fogas, afrikai harcsa, tengeri hal stb.), só, frissen őrölt fekete bors (fehér bors is lehet), 1 citrom vagy zöldcitrom, 16 vékony szelet főtt füstölt szalonna (sliced bacon), 2-3 evőkanál olaj

### a körethez:

60 dkg friss leveles paraj (spenót), só, 3-4 gerezd fokhagyma, 5 dkg vaj, 20 dkg Bonduelle konzervkukorica, 2 dl zsíros főzőtejszín, őrölt feketebors

1. A körethez való paraj szárát lecsipkedjük, majd a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk, lecsöpögtetjük. Enyhén sózott vizet forralunk, a spenótot belerakjuk, 2 percig főzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük.
2. A halfilét kissé lapjában 8 egyforma szeletre vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk, citromlevet facsarunk rájuk, majd mindegyiket 2-2 szelet szalonnával körbetekerjük. Olajjal kikent alacsony peremű tepsibe tesszük és forró sütőben (200 °C, légkeveréses sütőben 180 °C) vastagságától függően kb. 12 perc alatt ropogós, pirosra sütjük.
3. A fokhagymát megtisztítjuk, pépesre zúzzuk, majd egy nagyobb serpenyőben, az olvasztott vajon megfuttatjuk. Hozzákeverjük az alaposan lecsöpögtetett parajt és kukoricát, a tejszínnel fölöntjük, 2-3 percig forraljuk, végezetül megborsozzuk, ha kell, utanasózzuk.
4. Tálaláskor a kukoricás, tejszínes parajt a tányér közepére halmozzuk, amire két-két szalonnás halfilét rakunk. Paradicsommal, zöldcitrommal és metélőhagymával díszíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 776 kcal