

Tenger gyümölcseivel töltött rántott hal



Hozzávalók:

60 dkg bőr és szálka nélküli halfilé (afrikai harcsa-, harcsa-, tengeri hal- vagy fogasfilé is lehet), só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 20 dkg fagyasztott tenger gyümölcsei (rák, kagyló, tintahal keveréke), fél citrom

a bundázáshoz:

4 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy tönkölyliszt is lehet), 3 tojás, 6 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez: bő olaj

1. A halat 4 nagy, egyforma szeletre vágjuk, vastagabb részüket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, majd kissé kiverjük. Enyhén besózzuk (kb. 1 kiskanálnyi elég), megborsozzuk, félrerakjuk.
2. A tenger gyümölcseit enyhén sós, egy kevés citromlével ízesített, forrásban lévő vízbe rakjuk, 2 percig főzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük. Ezután a halszeleteken elosztjuk, amiket feltekerünk vagy félbehajtunk, ahogy a szelet éppen engedi. A lisztbe, a felvert tojásba és a zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk.
3. Bő, forró olajban 5-6 perc alatt megsütjük, papírszalvétára szedve lecsöpögtetjük, végül ferdén főlseletelve tányérra tesszük. Köretnek gombás rizs illik hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 549 kcal