



Hozzávalók:

4, egyenként 12-15 dkg tengeri halfilé (fagyasztott is lehet), 4 evőkanál nem túl sós szójamártás, 1 csapott kiskanál halétel-fűszerkeverék, 6-8 dkg húsos császárszalonna, 2 evőkanál olaj, 1 kg morzsolt, fagyasztott kukorica, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál finomliszt, 5 dl tejföl

1. A halat, ha fagyasztott, akkor szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük. A szójamártást a fűszerkeverékkel ízesítjük, majd a halszeleteket beleforgatjuk.
2. A császárszalonnát apró kockákra vágjuk, és az olajban kisütjük. Rátesszük a halszeleteket, és oldalanként 2-3 percig sütjük, majd lecsöpögtetve félrerakjuk.
3. Visszamaradt zsírában a fölengedett, lecsöpögtetett kukoricát 4-5 percig pároljuk. A zúzott fokhagymával ízesítjük, végül ráöntjük a liszttel összekevert tejfölt. 2 percig forraljuk, ha túl sűrű, egy kevés vízzel hígíthatjuk. A halat ráfektetjük, rövid időre lefedjük, hogy jól átforrósodjon, és azonnal tálaljuk.

Jó tanács

- Tengeri hal helyett másféle hallal is készíthetjük, ilyen például a harcsa, fogas, ponty.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: : 3169 kJ/758 kcal • 30,5 g fehérje • 39,6 g zsír • 63,6 g szénhidrát • 14,2 g rost • 192 mg koleszterin