



Fotó: Testépítés a konyhában
Fotó: Budaházi László

Hozzávalók:

4 szelet, egyenként 10 dkg-os bőr és szálka nélküli tengeri halfilé, só, 2-3 babérlevél, 2-3 kiskanál ecet, 4 tojás

a provanszi raguhoz:

40 dkg paradicsom, 1 kisebb vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, kb. ugyanannyi bazsalikom, mint amennyi a petrezselyem, kisujjni ágacska rozmaring, 3 evőkanál olaj (lehet sütéshez való olívaolaj is), só, őrölt fehér bors

1. Előkészülünk a raguhoz. A paradicsomot, miután a szárát kimetszettük, 1 centis kockákra vágjuk. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk, a fokhagymát pépesre zúzzuk. A petrezselymet, a bazsalikomot és a száráról lecsipkedett rozmaringot apróra vágjuk.
2. Egy magas peremű serpenyőben vagy egy lábasban kb. kétujjni magas vizet forralunk. Megsózzuk, a babérlevéllel fűszerezzük, az ecettel ízesítjük. A halszeleteket belerakjuk, kb. 3 percig főzzük, majd szűrőlapáttal kiemeljük. Lefedve melegen tartjuk.
3. Főzőlevét kis lángra állítjuk. A tojásokat egyesével beleütjük. Evőkanállal a fehérjét a sárgája köré hajtjuk hogy szép formás legyen. 3-4 percig főzzük, szűrőlapáttal kiemeljük.
4. Valahol a hal és a tojás készítése közben egy nagyobb serpenyőt is a tűzre teszünk. Az olajat megforrósítjuk benne. A hagymát és a fokhagymát beledobjuk, rázogatva 1 percig pirítjuk. A zöldfűszereket hozzáadjuk, még 1 percig pirítgatjuk. Hozzáadjuk a paradicsomot és nagy lángon pirítjuk 2 percig. Megsózzuk, megborsozzuk és kész is.
5. Következhet a tálalás. A forró halszeleteket tányérra fektetjük és mindegyikre 1-1 tojást rakunk. A provanszi ragut rákanalazzuk. Citrommal és petrezselyemmel díszíthetjük.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett zsírral főzze a ragut.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 244 kcal ● fehérje: 26,8 gramm ● zsír: 10,5 gramm ● szénhidrát: 10,2 gramm ● rost: 1,0 gramm ● koleszterin: 320 milligramm