



Forrás: Halak, rakok ... Fotó: Halmos-Gabula

### Hozzávalók

8 szelet (egyenként kb. 10 dkg) fagyasztott, szálkamentes tengerihal-filé (a friss még jobb),  
2 dundi sárgarépa, só, 15 dkg parajlevél, 3 evőkanál olaj

1. A halat szobahőmérsékleten fölengedjük. A sárgarépát gyufaszálnyi csíkokra (julienne-re) vágjuk, majd enyhén sózott, forrásban lévő vízben 4-5 perc alatt roppanósra főzzük, és leszűrve hűlni hagyjuk. A paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket enyhén sózott vízzel leforrázzuk, leszűrjük, konyharuhára rakva szikkadni hagyjuk.

2. A halszeleteket megsózzuk, és parajlevéllel beterítjük. A kissé kinyomkodott répát ráhalmozzuk, azután feltekerjük, és megolajozott alufóliába csomagoljuk. Enyhén sózott vízben 5-6 percig főzzük, majd szűrőkanállal kiemeljük.

3. Főzőlevéből valamilyen mártást főzhetünk, például kaprost, fehérborost, tárkonyost vagy kapribogyóst. 2-2 halat ferdén fölszeletelve tányérra rakunk, és a mártással leöntjük. Főtt burgonya illik hozzá köretnek.

### Jó tanács

- Tengeri hal helyett készület például szálkamentes harcsából, afrikai harcsából, fogasból, süllőből is.
- Parajlevél helyett norit (szárított algalapot) is használhatunk hozzá.
- Aki paleo életmódot folytat, a fóliát olívaolajjal kenje le és a mártást kókusztejjel főzze. Főtt burgonya helyett párolt kelbimbóval vagy brokkolival tálalja.

## Répajulienne-vel töltött halfilé

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (mártás nélkül): 310 kcal