

Párolt káposztával töltött harcsa lapcsákkal



Hozzávalók:

4 szálka és bőr nélküli afrikai harcsafilé (egyenként kb. 20 dkg), só, őrölt fekete bors, 8 vékony szelet húsos szalonna,

4 evőkanál olaj a sütéshez

a párolt káposztához:

1 kg fejes káposzta, 1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál kristálycukor, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál 10%-os étellec

a körethez: 50 dkg burgonya, 3 evőkanál finomliszt, 1 tojás, fél kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt kömény, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 gerezd fokhagyma,

fél csokor petrezselyem

a sütéshez: olaj

1. A halfilétet lapjában bevágjuk, kihajtjuk, óvatosan téglalap alakúra, nem túl vékonyra kiverjük. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk.

2. A párolt káposztához a káposztát kitorzsázzuk, vékonyra gyaluljuk vagy vágjuk. A hagymát félbevágva vékonyan felszeleteljük. Az olajat lábasba öntjük, és a cukrot 2-3 perc alatt világosbarnára pirítjuk rajta. Először a hagymát, majd a káposztát keverjük bele. Néhány percnyi pirítás után megsózzuk, a köménnyel és a borssal fűszerezzük, lefödve, kis lángon kb. 25 perc alatt puhára pároljuk. Közben többször megkeverjük, amikor kész, az ecettel ízesítjük. Hűlni hagyjuk.

3. A halra párolt káposztát halmozunk - ami marad, az majd a tálaláshoz kell -, azután fölcsavarjuk. Egyenként 2-2 szelet szalonnával körbetekerjük, majd szorosan alufóliába csomagoljuk. Tepsibe téve, közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 percig sütjük.

4. Közben elkészítjük a köretet. Ehhez a burgonyát megtisztítjuk, finomra reszeljük, a liszttel és a tojással összedolgozzuk. Megsózzuk, a köménnyel (ez el is maradhat), a borssal, a zúzott fokhagymával és a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Széles serpenyőben egy kevés olajat forrósítunk, a krumplics masszából evőkanállal kis halmokat szaggatunk bele, ellapítjuk, és oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetjük.

5. Tálaláskor a töltéskor megmaradt párolt káposztát megforrósítjuk, tányérra halmozzuk, a fóliából kibontott, kissé ferdén vastagon fölszeletelt töltött harcsát ráfektetjük. A lapcsánkát mellé rakjuk.

Jó tanács

- Afrikai harcsa helyett másféle bőr- és szálkamentes halfiléből is készíthetjük, például harcsából, fogasból, tengeri halból.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (körettel): 797 kcal • fehérje: 44,3 gramm • zsír: 40,0 gramm • szénhidrát: 62,8 gramm • rost: 10,6 gramm • koleszterin: 233 milligramm