



Hozzávalók:

1 konyhakész kecsege (kb. 1,5 kg), só, őrölt fehér bors, fél citrom leve, 4-5 evőkanál olaj, 1 fej fokhagyma, 1 apró vöröshagyma, 1-2 kiskanál finom ecet (alma-, tárkonyos vagy fehérborecet)

1. A kecsegét kétféleképpen készíthetjük elő: vagy az orránál fogva néhány másodpercre lobogva forró vízbe engedjük, így vastag, kemény bőrét könnyen lehúzzhatjuk. Ezután fejét meg farkát lecsapjuk, törzsét hosszában kettéhasítjuk.
2. A másik megoldás, ha fejét, farkát levágva deszkára fektetjük, és a bőrét így húzzuk le. A gerincét ügyesen kiszedjük, majd húsát, amiben már nincs szálka, 4 szeletre vágjuk.
3. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a citrom levét rácsöpögtetjük. 10 percig pihentetjük, majd serpenyőben, a megforrósított olajon, közepes lángon oldalanként 3 percig sütjük.
4. Közben a megtisztított fokhagymát és vöröshagymát fölaprítjuk, az ecettel ízesítjük. Tálaláskor a lecsöpögtetett halat tányérra rakjuk, amit a hagymás öntettel mindenki kedve szerint ken meg. Petrezselymes burgonyával kínáljuk.

Jó tanács:

- Aki paleo életmódot folytat, sütéshez való olívaolajjal készítse. Köretnek pedig friss zöldsalátát kínáljon hozzá, akár csak az, aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát tart.
- Könnyű elkészíteni, de a kecsege tisztítása nehéz, gyakorlatot igényel.
- Sokat könnyíthetünk munkánkon, ha konyhakész halfiléket vásárolunk hozzá.
- Kecsege helyett helyett másféle halfilével is készíthetjük, ilyen például a fogas, tengeri hal, harcsa, pisztráng.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 232 kcal • 28,3 g fehérje • 12,1 g zsír • 2,3 g szénhidrát • 0,2 g

rost • 144 mg koleszterin