

Harcsa tejszínes gombamártással



Hozzávalók:

60 dkg harcsa-, vagy afrikai harcsafilé, 1 kiskanál só, 2 evőkanál finomliszt, 6 evőkanál olaj a sütéshez

a mártáshoz:

1 kisebb vöröshagyma, 5 dkg vaj, 30 dkg csiperkegomba, 2 evőkanál finomliszt, 1 kiskanál ételízesítő por, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 dl főzőtejszín

1. A halfilét kissé lapjában 4 szeletre vágjuk, besózzuk, félretesszük. A mártáshoz a hagymát finomra aprítjuk, az olvasztott vajon megfonnyasztjuk. A gombát felszeleteljük, a hagymához adjuk, és kevergetve 3-4 percig pirítjuk. A liszttel meghintjük, és még 1 percig a tűzön hagyjuk. Ezután az ételízesítővel és a borssal fűszerezzük, a tejszínnel és kb. 2 deci vízzel fölöntjük. Kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt leve mártásszerűen besűrűsödik.
2. A halat a lisztbe forgatjuk és a forró olajban oldalanként kb. 3-3 perc alatt megsütjük. Jól lecsöpögtetjük, majd tálaláskor a forró gombamártással leöntjük. Zúzott fokhagymával ízesített burgonyapüré illik hozzá köretnek, amit reszelt sajttal is meghinthetünk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 584 kcal • fehérje: 35,4 gramm • zsír: 41,5 gramm • szénhidrát:

Harcsa tejszínes gombamártással

16,5 gramm • rost: 2,5 gramm • koleszterin: 191 milligramm