



### Hozzávalók:

75-80 dkg heringfilé, 10-12 közepes, héjában főtt burgonya, 2 vöröshagyma, 4 tojás, 2 dl tej vagy főzőtejszín, 10 dkg reszelt sajt, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 2-3 dkg vaj

a tálaláshoz: tejföl, lilahagyma, metélőhagyma, kapor

1. A heringfilé bőrét lefejtjük, ami úgy a legegyszerűbb, ha húsos oldalával felfelé deszkára fektetjük, majd éles késsel a fej felőli oldalán a bőr és a halhús közé vágunk. Utána a filét megfordítjuk, vékony bőrét pedig egyszerűen lehúzzuk róla. Fontos, hogy ne a farkánál kezdve húzzuk le a bőrét, mert úgy könnyen törik a húsa! Ha ezzel készen vagyunk, a heringszeleteket megsimogatjuk, így érezzük, hogy van-e bennük nagyobb szálka, amit ki kell szednünk. Apróbb szálkák persze így is maradnak benne, de sütés után ezeket észre sem lehet majd venni.
2. A főtt burgonyát hámozás után 3 milliméter vastagságú karikákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A tojásokat fölverjük, a tejet hozzáadjuk, majd a sajtot is beleszórjuk, megsózzuk, megborsozzuk.
3. Egy tűzálló tálal vagy tepsit kivajazunk, és a burgonya felét egyenletesen belerakjuk. Erre fektetjük a halat, amit a hagymával megszórunk. A maradék burgonyával egyenletesen beborítjuk. A tojásos masszát ráöntjük, végül sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 35 percig sütjük. Fölszeletelve tálaljuk. Tejfölt és finomra vágott lilahagymát, kaporot meg metélőhagymát kínálunk hozzá.

Jó tanács

- Hering helyett helyett másféle lapos halfilével is készíthetjük, jó hozzá például a fogas, tengeri hal, harcsa.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc

Egy adag: 2943 kJ/704 kcal • 47,8 g fehérje • 32,1 g zsír • 55,7 g szénhidrát • 5,9 g rost • 460 mg koleszterin

Könnyű elkészíteni.

Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.

Egész évben készíthetjük.