



Hozzávalók:

4, egyenként kb. 25 dkg-os afrikaiharcsa-vagy harcsafilé, 1 csapott evőkanál só, 1 nagy citrom reszelt héja, 2 gerezd fokhagyma, 1 nagy csokor petrezselyem, 4 evőkanál zsemlemorzsa, 4 evőkanál főzőtejszín, 8-12 vékony szelet (kb. 25 dkg) húsos szalonna (sliced bacon)

a körethez:

1,5 kg burgonya, 0,5 kg vöröshagyma, 5 dkg vaj, 1 csapott evőkanál só, 1 kiskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál apróra vágott kakukkfű (szárított is lehet)

1. A körethez való burgonyát és hagymát megtisztítjuk, majd cikkekre vágjuk, a vajjal, a sóval, a borssal meg a kakukkfűvel összekeverjük. Egyenletesen tepsibe vagy az előírás szerint beáztatott cseréptálba töltjük és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) lefedve (lefoliázva) kb. 50 percig sütjük. Közben többször belekeverünk.

2. A harcsafilétet bőrös oldalukkal lefelé vágódeszkára fektetjük. Elvékonyodó oldalánál a halhús és a bőr közé vágunk, így a bőr végét szabad kezünkkel leszoríthatjuk. A kést továbbra is kissé lapjában végighúzzuk a hal vastagabbik oldala felé. Ezzel a művelettel már le is fejtettük a filékről a bőrt.

3. Általában a vastagabbik oldalán marad benne szálka, ezt éles kiskéssel levágjuk. A biztonság kedvéért ujjainkkal tapogassuk körbe a filét, ha lenne még benne szálka, csipesszel kiszedhetjük.

4. Az így előkészített szeletek dundibb felét lapjában, hosszában bevágjuk és kihajtjuk, hogy

egyforma vastag filéket kapjunk. A sóval - 1 mokkáskanálnyi félretéve - mindkét oldalukat behintjük, félretesszük. A jól megmosott citrom héját lereszeljük, a zúzott fokhagymával, a finomra vágott petrezselyemmel, a zsemlemorzsával és a tejszínnel összedolgozzuk, a maradék sóval ízesítjük.

5. Egy csíkban a filék közepére halmozzuk, a halhúst mindkét oldalról ráhajtjuk. Ezután mindegyiket 2 vagy 3 szalonnaszelettel körbetekerjük és a köretre fektetjük.

6. A sütőbe visszatolva, változatlan lánggal, de már fedetlenül további 20-25 percig sütjük. A halat felszeletelve tálaljuk, a hagymás burgonyával egyetemben.

Jó tanács

- Harcsa helyett másféle szálka és bőr nélküli halfilével is készíthetjük, lehet például fogas, tengeri hal.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 4151 kJ/993 kcal • 60,6 g fehérje • 48,4 g zsír • 78,7 g szénhidrát • 7,7 g rost • 410 mg koleszterin

Nem nehéz elkészíteni.

Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.

Egész évben készíthetjük.