

Halfilé magyarosan sütve, párolt csalánnal



Forrás: Magyar Konyha
Fotó: Budahazi László

Hozzávalók:

4, egyenként kb. 15 dkg-os bőr és szálka nélküli tengeri halfilé (fagyasztott is lehet), só, 1 kiskanál pirospaprika, fél kiskanál őrölt fekete bors, kb. 5 evőkanál finomliszt a sütéshez:

4 evőkanál olaj

a párolt csalánhoz:

60 dkg zsenge csalán, 5 dkg vaj, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, őrölt fekete bors

1. A halat enyhén megsózzuk, félrerakjuk. A pirospaprikát és a borsot a liszttel összeforgatjuk.
2. A kesztyűvel leszedett csalánt forrásban lévő vízbe rakjuk, 2 percig főzzük, majd leszűrjük, így a csípőssége megszűnik. A vajat egy lábasban fölolvasztjuk, a zúzott fokhagymát megfuttatjuk benne, majd a csalánt is hozzáadjuk. Csipetnyit megsózzuk, megborsozzuk, és 2-3 perc alatt jól átforrósítjuk.
3. Egy nagy serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, és a paprikás, borsos lisztbe forgatott halszeleteket oldalanként 2-3 percig sütjük rajta. Jól lecsöpögtetve tányérra tesszük, a párolt csalánt melléhalmozzuk. Vajon párolt sárgarépat és párolt rizst is tálalhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő. 40 perc

Egy adag (répa és rizs nélkül): 443 kcal