



**Hozzávalók:**

60 dkg bőr- és szálkamentes tengeri halfilé (fagyasztott is jó), fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 0,5 dl tejföl vagy tej, 20 dkg hántolt tökmag, hántolt napraforgó, lenmag és szezám-mag vegyesen, 6 evőkanál olaj a sütéshez  
a salátához:

1 csomag (20 dkg) készen kapható levelessaláta-keverék, 1 kisebb kígyóuborka, 4 kicsi, de kemény paradicsom, 2-3 húsos paprika (nem csípős), 1 csokor petrezselyem, fél kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál almaecet vagy frissen facsart citromlé, 4 evőkanál olaj (olíva is lehet)

1. A főfogáshoz először a salátát készítjük el. A levelessaláta-keveréket egy tálba szórjuk. A többi zöldséget megtisztítjuk, kockákra vágjuk, az előzőekhez adjuk. A fölaprított petrezselyemmel megszórjuk. A sót és a borsot az ecetben elkeverjük, majd az olajat is beledolgozzuk. A salátára öntjük, összeforgatjuk, tálalásig betesszük a hűtőszekrénybe.
2. A halat kissé lapjában 4 nagy vagy 8 kisebb szeletre vágjuk, enyhén sózzuk, borsozzuk. Először a lisztbe, majd a tejföllel elhabart tojásba, végül a magkeverékbe forgatjuk. Az utóbbiba jól bele is nyomkodjuk, nehogy sütéskor leessen a halról.
3. Egy széles serpenyőben az olajat megforrósítjuk, majd a halat oldalanként 2,5-3 perc alatt megsütjük benne. Ha az olaj hideg, a hal elázik, a magok pedig leesnek róla. Ha túl forró, akkor viszont megég, nem sül át. Pontosan e két állapot között kell tehát a halat sütni, vagyis közepesen forró olajban. Ezt úgy ellenőrizhetjük, hogy néhány szem magot az olajba

szórunk, és ha sülni kezd, akkor jó. Ha kész, konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük. Tálaláskor a salátát melléhalmozzuk.

Jó tanács

- Tengeri hal helyett másfélével is készíthetjük, legjobbak hozzá a szálkamentes filék hozzá, például a harcsa, afrikai harcsa, fogas.
- Süthetünk így csirkemellfilét vagy sertés szűzpecsenyét is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (körettel): 778 kcal