



#### Hozzávalók:

80 dkg bőr nélküli, szálkamentes tengerihal-filé (lehet fagyasztott is), 1 kiskanál só, fél citrom leve, 1 nagy savanykás alma, 1 nagy vöröshagyma, 4 dkg vaj (lehet sütőmargarin vagy olaj is), 1 evőkanál currypor, 5 dl húsleves (leveskockából is készülhet), 1 púpozott kiskanál étkezési keményítő, 2 evőkanál finomliszt, 4 evőkanál olaj, 2-2 evőkanál mazsola és vékony lapocskákra vágott mandula

1. A halat megmossuk, lecsöpögtetjük, 3 centis kockákra vágjuk. Ha fagyasztottból készül, azt előbb föl kell engedni. Utána megsózzuk, citromlével meglocsoljuk, és addig pácoljuk, amíg a mártása el nem készül.
2. Ehhez az almát meghámozzuk, félbehasítva kimagozzuk, és egycentis kockákra vágjuk, akárcsak a megtisztított vöröshagymát. Utóbbi a vajon, kis lángon 8-10 perc alatt megfonnyasztjuk. Az almát hozzáadjuk, nagy lángon 2 perc alatt megfuttatjuk. A curryvel meghintjük, a levessel fölöntjük, végül az 1 deci vízben simára kevert keményítővel sűrítjük.
3. A halszeleteket lecsöpögtetjük, a lisztben megforgatjuk, és az olajon 4-5 perc alatt pirosasra megsütjük. Papírszalvétára szedve a fölösleges zsiradékot leitatjuk róluk, majd a pikáns mártásba rakjuk.
4. Tálaláskor a tetejét meghintjük a mazsolával (ezt előre beáztatva kissé megpuhíthatjuk) meg a mandulával. Párolt rizs és vajban sült banán illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 413 kcal • fehérje: 42,8 gramm • zsír: 16,1 gramm • szénhidrát:

24,3 gramm • rost: 3,0 gramm • koleszterin: 92 milligramm