

Fokhagymával kengetett harcsa



Hozzávalók:

60 dkg bőr nélküli harcsa- vagy afrikaiharcsa-filé, 1 kiskanál só, 5 evőkanál finomliszt, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, bő olaj a sütéshez
a kengetéshez: 8 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj

1. A harcsafilét 8 egyforma szeletre vágjuk, sóval bedörzsöljük. A lisztet a pirospaprikával meg a borssal összekeverjük, és a szeleteket ebben meghempergetjük.
2. Egy nagyobb serpenyőben ujjnyi olajat forrósítunk, a halat oldalanként 2-3 perc alatt pirosasra sütjük benne. Papírtörölkőre vagy -szalvétára fektetve a fölösleges zsiradékot leitatjuk róla
3. A fokhagymát présen átnyomjuk vagy pépesre elkaparjuk, 2 evőkanál olajjal összekeverjük, majd a forró halszeleteket alaposan megkenjük vele. Nagy adag saláta és burgonyapüré illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 403 kcal