



### Hozzávalók:

60 dkg szálka és bőr nélküli afrikai harcsafilé, 10 dkg vékony szeletekre vágott főtt húsos császárszalonna, 1 apró vöröshagyma (esetleg 1 kiskanál vöröshagymakrém), 3 evőkanál olaj, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál majoránna, 1 kiskanál mustár

1. A halat kisujjnyi vastag, a szalonnát fele ekkora csíkokra vágjuk. A hagymát nagyon finomra aprítjuk, még jobb, ha lereszeljük.
2. Az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd az imént előkészítetteket rárakjuk. Nagy lángon, a serpenyőt rázogatva 5-6 percig pirítjuk. A vége felé megsózzuk, megborsozzuk, a majoránnával fűszerezzük, a mustárral ízesítjük. Éppen csak 1-2 percig pirítjuk-pároljuk.
3. Párolt rizsszel vagy sült hasábkrumplival, és házi savanyúságokkal tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag (köret nélkül): 357 kcal

### Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett sertészsíron süsse, és párolt zöldségekkel tálalja.