



Hozzávalók:

60 dkg busafilé
fél fej vöröshagyma
1 csokor petrezselyem
2 evőkanál olaj
2-2 zsemle és tojás
3 evőkanál zsemlemorzsa
só, őrölt fekete bors
1 kiskanál pirospaprika
a sütéshez:
bő olaj

1. A hal bőrét lehúzzuk, húsát amennyire tudjuk kiszálkásszuk, majd apró lyukú tárcsán kétszer-háromszor ledaráljuk, ezáltal az amúgy szálkás halfilé biztonságosan fogyaszthatóvá válik.
2. A megtisztított hagymát meg a petrezselymet finomra vágjuk és az olajon megfuttatjuk. A zsemlet hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk, a tojásokkal együtt a halhoz adjuk, 1,5 kiskanál sóval, 1 mokkáskanál borssal, a pirospaprikával, a hagymás petrezselyemmel megfűszerezzük.
3. A masszából a hagyományos fasírtéhoz hasonló féltenyérenyi pogácsákat formálunk, a zsemlemorzsaiba forgatjuk, és bő, közepesen forró olajban, oldalanként 4-5 perc alatt köröskörül ropogós pirosra sütjük. Burgonyapürével és savanyúsággal tálaljuk.

Busavagdalt (busafasírt)

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 289 kcal