



Hozzávalók:

60 dkg bőr és szálka nélküli afrikai harcsa- vagy harcsafilé, 1 kiskanál só, 2 dl fehérbor, 2 evőkanál kristálycukor, 15 dkg kimagozott, puha aszalt szilva, 2 evőkanál tisztított mandulabél, 8 vékony szelet húsos szalonna, 2 evőkanál olaj

1. A halfilét ujjainkkal végigtapogatjuk, ha lenne még benne szálka, csipesszel kiszedegetjük. Ezután kicsit lapjában 4 egyforma szeletre vágjuk, dundibb felét lapjában, hosszában bevágjuk és kihajtjuk, hogy egyforma vastag filéket kapjunk. Kissé kiverjük, a sóval behintjük, félretesszük.
2. A bort a cukorral addig melegítjük, míg az utóbbi fel nem olvad benne. Az aszalt szilvát ebben áztatjuk - ha a szilva puha, akkor kevesebb, ha kemény, akkor kicsit több ideig. Ezután lecsöpögtetjük, magja helyére 1-1 tisztított mandulabelet, paprikával töltött olajbogyót vagy sajtkockát rakunk.
3. Az így előkészített szilvát a halfilék közepén, hosszában végigrakjuk. Fölhajtjuk, 1-2 szelet szalonnával körbetekerjük, és egy vasserpenyőben, a megforrósított olajon többször megforgatva 8-10 perc alatt megsütjük, de közepesen forró sütőben is megsüthetjük 10 perc alatt.
4. Tálaláskor kissé ferdén, vastagon főszeleteljük. Burgonyapüré és sült alma illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Harcsa helyett másféle szálkamentes halfilével is készíthetjük, például fogassal, tengeri hallal.
- Aki paleo életmódot folytat, a bort cukor helyett mézzel vagy nyírfacukorral édesítse, a halat olaj helyett sertézsíron süsse, köretként pedig csak sült almát kínáljon hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc

Egy adag (köret nélkül): 491 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.