



Hozzávalók:

80 dkg szálla és bőr nélküli harcsa- vagy afrikai harcsafilé

a páchoz:

4 dl natúr joghurt, 1 mokkáskanál csilipor vagy csípős Piros Arany, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors,

1 evőkanál citromlé, csipetnyi őrölt köménymag és szegfűszeg, csipetnyi gyömbér- és currypor, 2-3 gerezd zúzott fokhagyma

a tálaláshoz:

4 pitakenyér

1. A harcsát 3 centis kockákra vágjuk. A joghurtot a fűszerekkel összekeverjük, majd a halat beleforgatjuk, és letakarva, hűtőszekrényben 24 órán át érleljük.

2. Másnap kissé lecsöpögtetve tepsibe rakjuk (páclevét félretesszük), majd előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 15 percig sütjük.

Ezután a halat szűrőlapáttal kiemeljük belőle, a tepsiben maradó fűsózeres levét pedig lábasba öntjük, és félretett páclevével együtt, habverővel kevergetve fölforraljuk. Ha túl sűrű, egy kevés vizet, ha túl híg, akkor pedig egy kevés vízzel összekevert keményítőt öntünk hozzá.

3. Tálaláskor személyenként 1 pitát megforrósítunk, a halat elosztjuk rajta, majd megforrósított „szaftjával” meglocsoljuk.

Jó tanács

- Afrikai harcsa helyett más halból, például fogasból, pisztrángból, amurból, tengeri halból is finom.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + pácolás

Egy adag: 1371 kJ/328 kcal • 47,1 g fehérje • 12,2 g zsír • 7,4 g szénhidrát • 0,1 g rost • 306 mg koleszterin

A hal előkészítését leszámítva könnyen megcsinálható.

Letakarva hűtőszekrényben 2 napig eláll.

Egész évben készíthetjük.