



Hozzávalók:

50 dkg bőr és szálka nélküli afrikai harcsafilé, 1 evőkanál ételízesítő por, 15 dkg csiperkegomba, 1 apró vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 tojás, 7-8 evőkanál finomliszt, bő olaj a sütéshez

1. A harcsafilét kisujnyi csíkokra vágjuk és a fele ételízesítőporral bedörzsöljük. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A gombát valamint a hagymát elfelezzük, és a fokhagymával meg a petrezselyemmel együtt nagyon finomra vágjuk. (Az is jó, ha a sütéshez szánt olajból 1-2 evőkanálnyit hozzáöntünk és merülőmixerrel nagyon apróra vágjuk, de ne pépesítsük!)
2. Megborsozzuk, a maradék ételízesítőt és a felvert tojásokat hozzáadjuk, majd annyi - kb. 5 evőkanál - lisztet keverünk bele, hogy sűrű, palacsintatészta-szerű masszát kapjunk.
3. A halat a maradék lisztben meghempergetjük, a gombás-lisztes keverékbe forgatjuk, végül bő, forró olajban oldalanként kb.3-3 perc alatt megsütjük. Papírszalvétára szedve a felesleges olajat leitatjuk róla. Rizibizi illik köretnek hozzá, egy kis tartármártás kíséretében.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (köret és tartármártás nélkül): 450 kcal