



#### Hozzávalók:

60 dkg szálla és bőr nélküli afrikai harcsafilé, só, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 6 evőkanál olaj, 1 nagy vöröshagyma, 1 dl fehérbor, késhegynyi őrölt fekete bors, 1 babérlevél, fél csokor petrezselyem, 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 kiskanál mustár, késhegynyi kristálycukor, fél citrom, 2 evőkanál kapribogyó, 1,5 dl tejföl

1. A halfilét kissé lapjában 4 nagy vagy 8 kisebb szeletre vágjuk, megsózzuk. Ezután a lisztbe forgatjuk, és egy széles serpenyőben, a fele olajon, oldalanként 3 percig sütjük, majd lecsöpögtetve félretesszük.
2. A serpenyőt elmoszuk, szárazra töröljük, a maradék olajat megforrósítjuk benne, majd a fölaprított hagymát megfuttatjuk rajta. A bor felét ráöntjük, megborsozzuk, a babérlevelet beledobjuk. Egy kevés vizet adunk hozzá, megsózzuk, s lefödve, kis lángon 10 percig pároljuk.
3. Ezalatt a petrezselymet finomra aprítjuk, a sárgarépát meg a gyökeret tisztítás után gyufaszálnyi csíkokra metéljük. A hagymához adjuk, a mustárral, a cukorral meg a citromlével ízesítjük, a lecsöpögtetett kapribogyót belekeverjük. Egy kevés vizet öntünk alá, lefödve, kis lángon kb. 15 percig pároljuk. Akkor jó, ha a zöldségek kissé roppanósak maradnak.

4. A tejfölt a maradék kb. 1 evőkanál liszttel és a félretett 0,5 deci borral simára keverjük, a zöldséges levet ezzel sűrítjük. Amikor kész, a sült halat ráfektetjük, és lefedjük pár percre, hogy megforrósodjék. Köretnek spagettit kínálunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 390 kcal • fehérje: 26,8 gramm • zsír: 22,5 gramm • szénhidrát: 18,0 gramm • rost: 4,6 gramm • koleszterin: 141 milligramm