



Hozzávalók:

60 dkg szálla és bőr nélküli afrikai harcsafilé, só, őrölt fekete bors, 4 nagy szelet gépsonka (lehet lazacsonka is), 4 nagy szelet trappista sajt (lehet füstölt sajt is), 3-4 evőkanál finomliszt, 2 nagy tojás, 5-6 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

1. A halfilét 4 egyforma szeletre vágjuk. Úgy ügyeskedjünk, hogy a vastagabb részét lapjában vágjuk be, mert így lehet majd tölteni. Ha még mindig vastagok vagy nem elég nagyok, a szeleteket lapjában bevágjuk, és kihajtjuk. Egyhén megsózzuk, megborsozzuk, majd mindegyikre egy sonka, arra meg egy sajtszeletet fektetünk, és félbehajtjuk.

2. A hagyományos módon, azaz lisztbe, fölvert tojásba meg zsemlemorzsaába forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban 4-5 perc alatt megsütjük, majd konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

3. Rézsútosan félbevágva nagy adag friss salátával, és párolt rizzsel vagy sült krumplival tálaljuk.

Jó tanács

- Ha van otthon, akkor a sonka és a sajt mellett főtt ráhúst vagy lecsöpögtetett olajbogyót is rejthetünk bele.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 498 kcal • fehérje: 38,3 gramm • zsír: 26,7 gramm • szénhidrát: 26,0 gramm • rost: 1,4 gramm • koleszterin: 240 milligramm