



#### Hozzávalók:

60 dkg szálka és bőr nélküli harcsa- vagy afrikai harcsafilé, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál Erős Pista, 4 gerezd fokhagyma, 80 dkg fagyasztott hasábburgonya, fél kiskanál ételízesítő por

a burgonya és a hal sütéséhez: bőven olaj

1. A halat a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra vágjuk, a sóval és a csípős paprikával összekeverve félretesszük.
2. A burgonya sütéséhez való olajat fölforrósítjuk, majd a krumplit belerakjuk, és kb. 10 perc alatt megsütjük.
3. Egy széles serpenyőben 5-6 evőkanál olajat fél percig forrósítunk, a halat rárakjuk. Rázogatva, nagy lángon 3 perc alatt megpirítjuk, azután a présen áttört fokhagymát hozzáadjuk. Még 1 percig pirítjuk, és már kész is.
4. Tálaláskor a sült krumplit lecsöpögtetjük, az ételízesítővel fűszerezve összerázzuk, majd tányérokra halmozzuk. A lecsöpögtetett sült halat rárakjuk, és azonnal tálaljuk. Fejes-vagy paradicsomsaláta, esetleg savanyúság illik hozzá.

#### Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett sertés vagy libazsírral, burgonya helyett édeskrumplival készítse.
- Másféle szálkamentes halból is készülhet, például fogasból, tengeri halból.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 570 kcal