



**Hozzávalók:**

60 dkg szálla és bőr nélküli afrikai harcsafilé, só, frissen őrölt borskeverék, fél narancs leve, 3 dkg vaj, 2 közepes nagyságú, inkább édes, mint savanykás alma, 10 dkg jól olvadó sajt (a bátrabbak márványsajttal is készíthetik)

a körethez:

szilvabefőtt, krumplipüré

1. A harcsafiléből 4 egyforma szeletet vágunk. Kissé megsózzuk, borskeveréket őrölünk rá, és narancslével meglocsoljuk. A hal elkeskenyedő végét egy kicsit hajtsuk vissza alá, hogy a filé egyforma vastagságú legyen, hisz így sül egyenletesen. Kivajazott tepsire rakjuk.
2. Az almákat meghámozzuk, félbevágva magházukat kimetszük, húszakat kb. félcenti vastagon felszeleteljük, egyenletesen a halra rakosgatjuk. Vékonyan szeletelt vagy reszelt sajttal megrakjuk.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 12 percig sütjük. Levében megmelegített szilvabefőttel és krumplipürével tálaljuk.

**Jó tanács**

- Aki paleo életmódot folytat, a tepsit vaj helyett kókuszszírral kenje ki. A hal tetejére kemény sajtot reszeljen, a szilvabefőttet nyírfacukorral édesítse vagy hagyja el, krumplipüré helyet pedig csicsókapürét kínáljon köretnek.

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát folytat, vajon párolt brokkolival tálalja.

## Afrikai harcsa almával és sajttal sütve

- Alma helyett körtével is készíthetjük.
- Készíthetjük tengeri halból, fogasból is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 304 kcal • fehérje: 31,1 gramm • zsír: 16,4 gramm • szénhidrát: 7,7 gramm • rost: 2,3 gramm • koleszterin: 162 milligramm