



Hozzávalók

a salátához:

fél fej jégsaláta, fél kígyóuborka, 1 lilahagyma, 2-3 paradicsom

a citrusos vinaigrette-hez:

1-1 evőkanálnyi apróra vágott petrezselyem, vöröshagyma, csemegeuborka és kapribogyó, 2 evőkanál citromlé, 6 evőkanál extraszűz olívaolaj, késhegynyi só és őrölt fekete bors

a halhoz:

45 dkg bőr nélküli afrikai harcsafilé, só, őrölt fekete bors

a tempura tésztához:

1 tojássárgája, 8-8 dkg finomliszt és étkezési keményítő, kb. 1,7 dl jeges víz (a mélyhűtőből), fél kiskanál só, fél kiskanál sütőpor

a hal forgatásához:

3-4 evőkanál finomliszt

a sütéshez:

bő olaj

a díszítéshez:

cikkekre vágott citrom, petrezselyem

1. Beteszünk a mélyhűtőbe 2 deci vizet.

2 A jégsalátát, miután a torzsáját kivágtuk, ujjnyi széles szalagokra, majd 3 centis darabokra vágjuk. Az uborkát megmossuk, lapjában elfelezzük, félkarikákra szeleteljük. A meghámozott lilahagymát is vékony félkarikákra vágjuk. A paradicsomokat félbevágjuk, majd miután zöld szárukat kimetszettük, cikkekre daraboljuk. Mindet tálba rakjuk.

3. Annyi hagymát, petrezselymet, uborkát és kapribogyót vágunk apróra, hogy 1-1

evőkanálnyi legyen mindből. A citromlevet, - mielőtt kifacsarjuk, előtte vágjuk fel a díszítéshez való citromot!-, és az olajat alaposan kikeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított hozzávalókat belekeverjük. A salátára kanalazzuk, összeforgatjuk.

4. A harcsafilét kissé lapjában 6 szeletre vágjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk.

5. A tempura tésztához valókat tálba töltjük, simára keverjük. Akkor jó, ha híg palacsintatészta sűrűségű lesz.

6. Serpenyőben kb. 2 ujjnyi magasan olajat forrósítunk. A halszeleteket először a lisztben, majd a tempura tésztában is megforgatjuk, lecsöpögtetjük, hogy ne legyen vastag a bundája, és a bő olajba rakjuk. Oldalanként 2-3 percig sütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

7. A salátát lehetőleg osztott tányérra halmozzuk, hogy a leve ne áztathassa el a halat, és melléfektetjük a ropogós harcsát. A citromcikkkel és petrezselyemmel díszítjük.

3 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (salátával): 829 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.