



Hozzávalók: 2 doboz (2×340 gramm) Bonduelle Gold Mexiko mix (zöldborsó, csemegekukorica és paprika keveréke), 40 dkg konzervtonhal

az öntethez:

3 kemény, de érett paradicsom, 2-3 apró piros csilipaprika, 10 dkg paprikával töltött olajbogyó, arasznyi póréhagyma, 1 csokor petrezselyem, 25 dkg ketchup, 7-8 evőkanál olívaolaj, 1 csapott kiskanálnyi origano, 1 evőkanál Worcester-mártás

1. A konzervzöldséget lecsöpögtetjük, egy tálba rakjuk. A konzervhalat lecsöpögtetjük, kisebb darabokra szedve a zöldséghez adjuk, de még nem keverjük össze.
2. Az öntethez a paradicsomok héját lehúzzuk — ehhez ha kell, néhány pillanatra forrásban lévő vízbe is rakhatjuk —, szárukat kimetsszük, majd félbehasítjuk, magjaikat kikaparjuk, húsukat nagyon apró kockákra vágjuk. A csilipaprikát kicsumázzuk, vékony héjukat leszedjük, húsukat nagyon apróra vágjuk. A lecsöpögtetett olajbogyót, a megtisztított póréhagymát és a petrezselymet ugyancsak nagyon apróra vágjuk. Az így fölaprított hozzávalókat a ketchupba keverjük az olajjal együtt. Az origanoval fűszerezzük, a Worcesterrel ízesítjük.
3. Ezt az ízes paradicsomos mártást a zöldséges halra öntjük, óvatos mozdulatokkal, hogy a halat ne törjük, összeforgatjuk. Letakarva rövid időre hűtőszekrénybe tesszük, hogy az íze egy kicsit összeérjen.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc + hűtés

Egy adag: 734 kcal • fehérje: 33,5 gramm • zsír: 46,9 gramm • szénhidrát: 44,2 gramm • rost: 8,6 gramm • koleszterin: 100 milligramm