



Hozzávalók:

60 dkg bőr és szálka nélküli harcsa- vagy afrikai harcsafilé, 3 evőkanál olaj, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors (lehet borskeverék is), 1 kis pohár (150 gramm) tejföl, 2 dl sűrű főzőtejszín, 1 kiskanál finomliszt, 1 kis csokor petrezselyem, 1 doboz (340 gramm) Bonduelle Gold csemegekukorica

1. A harcsafilét kisujnyi csíkokra vágjuk. Az olajat egy nagy, magas peremű serpenyőben megforrósítjuk, a halat rádobjuk, rázogatva kb. 3 perc alatt fehéredésig pirítjuk. Megsószzuk (kezdünk 1 csapott kiskanálnyival), megborsozzuk.
2. Közben a tejfölt, a tejszínt és a lisztet simára keverjük. A harcsára öntjük, kevergetve 2 percig forraljuk, ezalatt a leve kellően besűrűsödik; sőt, ha túl sűrűnek találánk, egy kevés vízzel hígítjuk, de ez lehet a konzervkukorica leve is.
3. A kuricát (akár levével együtt) beleöntjük, és éppen csak addig főzzük, hogy a kukorica is átforrósodjék benne. Végül a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk, borsozzuk. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Petrezselyem helyett apróra vágott metélőhagymával vagy kaporral is fűszerezhetjük.
- Hal helyett csirkemellfiléből, sertés szűzpecsenyéből vagy érlelt bélszínből is ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 508 kcal • fehérje: 30,7 gramm • zsír: 31,0 gramm • szénhidrát: 26,0 gramm • rost: 3,6 gramm • koleszterin: 196 milligramm