



Hozzávalók:

50 dkg szálkamentes halfilé, 1-1 mokkáskanál só és ételízesítő, 1 babérlevél, 1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 15 dkg paradicsompüré (sűrített paradicsom), 1 dl fehérbor, 1 evőkanál porcukor, fél citrom leve

1. A halfilét megmossuk, egy lábasba rakjuk és annyi vizet öntük rá, amennyi ellepi. Megsózzuk, az ételízesítőt beleszórjuk, a babérral fűszerezzük. Nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve kis lángon (a filé vastagságától függően) 5-6 percig főzzük. A tűzről levéve hűlni hagyjuk.
2. Ezalatt a hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk vagy lereszeljük és magas falú serpenyőben, az olajban, kis lángon 8-10 perc alatt megfonnyasztjuk.
3. Ezután belekeverjük a paradicsompürét, a borral hígítjuk, a porcukorral és a citromlével pikánsra ízesítjük. Ha túl sűrűnek találnánk, néhány evőkanálnyi a hal főzőlevéből is hozzáadhatunk. 1 percig kevergetve forraljuk, majd a tűzről levéve hűlni hagyjuk.
4. A puha halat vágódeszkára fektetjük, és bőrét kiskéssel vagy kézzel lehúzzuk. Ezután a filét kisujjni csíkokra vagy kb. 2 centis kockákra vágjuk. Ilyenkor alkalom nyílik arra is, hogy a szálkákat (ha van benne, amennyit csak lehet) kihúzzuk belőle. A paradicsomos mártáshoz adjuk, vigyázva, nehogy összetörjön összeforgatjuk, majd letakarva behűtjük.

Jó tanács

- Paradicsompüré helyett ketchuppal vagy készen kapható fűszeres paradicsommártással is készülhet.
- Aki paleo életmódot folytat, sütéshez való olívaolajjal és mézzel - még jobb ha steviával - készítse.
- Letakarva hűtőszekrényben 3-4 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + amíg kihűl

Egy adag: 274 kca • 27,2 g fehérje • 11,1 g zsír • 16,1 g szénhidrát • 0,3 g rost • 58 mg koleszterin