

Hal paradicsomos vinaigrette-tel (ejtsd: vinegrett)



Hozzávalók:

50 dkg főtt, bőr nélküli, lehetőleg szálkamentes halfilé, 1-1 vöröshagyma és csemegeuborka, fél-fél csokor petrezselyem és metélőhagyma, 1 evőkanál kapribogyó, 1 kiskanál porcukor, 1 mokkáskanál só, 1 evőkanál 6%-os tárkonyos étellecet, 2-3 evőkanál kukoricacsíra- vagy olívaolaj (másféle, lehetőleg hidegen sajtolt olaj is lehet), késhegynyi őrölt fekete bors, 6 közepes paradicsom

1. A főtt halat kisujnyi csíkokra metéljük (ha volna benne még szálka, ilyenkor könnyebben kiszedhetjük).
2. Elkészítjük a vinaigrette-mártást, amihez a hagymát megtisztítjuk, és az uborkával együtt nagyon apró kockákra vágjuk. A petrezselymet és a metélőhagymát finomra aprítjuk, a kapribogyóból a nagyobbakat félbevágjuk. A cukrot a sóval az ecetben kiskanállal kevergetve föloldjuk. Apránként belecsorgatjuk az olajat, megborsozzuk.
3. A paradicsomok héját lehúzzuk, ehhez ha kell, a szemeket le is forrázhatjuk. Ezután félbevágva kimagozzuk. Felét merülőmixerrel turmixoljuk, átszűrve a vinaigrette-hez adjuk. A többi paradicsomot apró kockákra vágva keverjük bele. A halat tányérra rakjuk, és a paradicsomos vinaigrette-tel leöntve tálaljuk. Forró pirítós illik hozzá.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, porított nyírfacukorral és olívaolajjal ízesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 1025 kJ/245 kcal

22,1 g fehérje • 12,8 g zsír • 10,3 g szén-hidrát • 2,9 g rost • 102 mg koleszterin