

Zöldfűszeres joghurtban érlelt harcsasztek, juhtúróval töltött paprikával - készítették a Kulináris betyárok



Hozzávalók:

50 dkg bőr és szálka nélküli harcsafilé, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 kis csokor korianderzöld, néhány levél citromfű, egy kis pohár (150 gramm) natúr joghurt

a juhtúróval töltött paprikához:

20 dkg juhtúró, 3 dkg vaj, 1 kis csokor kapor, só, 2-2 zöld és piros húsú kaliforniai paprika

a joghurtos cukkinihez:

1 közepes nagyságú zsenge cukkini, két kis pohár (300 gramm) natúr joghurt, kb. fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 nagy gerezd fokhagyma, pár csepp citromlé

1. A halat kissé lapjában 4 szeletre vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk. A korianderzöldet és a citromfűvet apróra vágjuk, a joghurtba keverjük. A halat a fűszeres joghurttal megkenve egy tálba rakjuk, letakarjuk, és így érleljük hűtőszekrényben 1-2 órán, még jobb, ha egy éjjelen át.

2. A juhtúróval töltött paprikához a juhtúrót a puha (szobahőmérsékletű) vajjal kikeverjük, fölaprított kaporral fűszerezzük, ha kell, megsózzuk. A paprikákat félbevágjuk, magházukat kivágjuk. A joghurtos cukkinihez a cukkiniket meghámozzuk, 5-6 centis darabokra vágjuk, majd lapjában vékonyan legyaluljuk. A jól lecsöpögtetett joghurttal, a sóval, a borssal, a zúzott fokhagymával és pár csepp citromlével ízesítjük. Letakarva tálalásig hűtőszekrénybe tesszük.

3. A pácolt halszeleteket grillrácsra rakva, közepesen erősen izzó parázs fölött oldalanként 4-5 percig sütjük. Közben mellérakjuk üregével lefelé a paprikákat is. Amikor megfordítjuk a halat, megfordítjuk a paprikát is, és közben megtöltjük az ízes juhtúróval.

4. Tálaláskor a sült halat, a juhtúróval töltött paprikát és a joghurtos cukkinet tányérra rakjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag: 421 kcal • fehérje: 33,3 gramm • zsír: 24,3 gramm • szénhidrát: 17,3 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 149 milligramm