

Paradicsomos, majonézes sült hal



Hozzávalók:

2 közepes paradicsom, 10 szem paprikával töltött olajbogyó, 1 kiskanálnyi reszelt citromhéj, só, őrölt fekete bors, 1 kiskanál olívaolaj, 1 szép, 15-18 dkg-os, bőr és szálka nélküli halfilé, 2 csapott evőkanál majonéz, 1 evőkanál reszelt parmezán sajt, 1 kiskanál citromlé

1. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, vékonyan fölszeleteljük, majd egy kisebb tűzálló tálba rakjuk úgy, hogy a szeletek félig takarják egymást (nem kell, hogy a paradicsom kitöltse az egész tálat, elég ha kb. egy kistányérvnyi területet foglal el). A durvára vágott olajbogyóval megszórjuk, egy kevés citromhéjat reszelünk rá, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, az olívaolajjal meglocsoljuk.

2. A halfilét a paradicsomos alapra fektetjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk. A majonézt a parmezánnal és a citromlével összekeverjük, egyenletesen a halra halmozzuk. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) kb. 20 percig sütjük.

Jó tanács

Hal helyett csirkemellfilét vagy sertéskarajt is süthetünk ugyanígy.

1 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 620 kcal