

Tengeri halfilé zabpelyhes kukoricabundában



Hozzávalók:

60 dkg szálla és bőr nélküli tengeri halfilé (de lehet például harcsa vagy fogas is), 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 evőkanál zabpehelyliszt a kukoricabundához:

2 tojás, 2 dl tej 10 csapott evőkanál (kb. 20 dkg) zabpehelyliszt (lehet finomliszt is), 1 kiskanál csípős paprikakrém, 1 mokkáskanál só, 20 dkg fagyasztott vagy konzerv morzsolt kukorica

a sütéshez:

bő olaj

1. A halat 8 egyforma, nem túl vastag szeletre vágjuk. Sóval, borssal bedörzsölve félrerakjuk. A kukoricabundához a tojások sárgáját kissé felverjük, a tejet beleöntjük, majd a liszttel simára keverjük. A paprikakrémmel „tüzesítjük”, megsózzuk, a felengedett és lecsöpögtetett kukoricát belekeverjük. (Ha a kukorica még fagyos, forró vízben mossuk meg, így pillanatok alatt felenged, csak le kell csöpögtetni.) A kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk.

2. Egy széles lábasban vagy nagy serpenyőben ujjnyi olajat forrósítunk. A kukoricás masszából egy mokkáskanálnyi beleteszünk. Ha sülni kezd, akkor dolgozhatunk tovább. A halfiléket - egyszerre csak egyet - a lisztbe forgatjuk, majd evőkanállal a kukoricás masszába mártjuk úgy, hogy körben jó vastagon bevonja a halhúst. Kb. ujjnyi, forró olajba fektetjük. Annyit rakunk még mellé, hogy kényelmesen megfordíthassuk. Közepes lángon oldalanként 3-4 perc alatt szép aransárgára sütjük. Papírtörőre szedve lecsöpögtetjük.

3. Fűszeres ketchuppal meglocsolva kínáljuk, de köret nem igazán kell hozzá, mert a kukoricabunda igencsak laktató.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 505 kcal