



Hozzávalók:

15 dkg csípős-fűszeres tortillacsipsz, 7 dkg reszelt füstölt edami sajt, a csipsz csípősségétől és a család ízlésétől függően csipetnyi csilipehely, 60 dkg tilápiafilé, só, frissen őrölt borskeverék

a tepsi kikenéséhez:

2 evőkanál olaj (olívaolaj is lehet)

a guacemole-hoz (mexikói avokádókrémhez):

4 kisebb kemény paradicsom, 4 kisebb vöröshagyma, 4 kisebb gerezd fokhagyma, 4 érett avokádó, 2 kicsi piros csilipaprika, 2 evőkanál 6%-os fehérborecet, só, késhegynyi őrölt fekete bors és őrölt koriander, 2 evőkanál olívaolaj

1. A csipszet egy zacskóba rakjuk, és a sodrófát görgetve rajta durvára törjük. Ezután a reszelt sajttal és a csilipehellyel összeforgatjuk.
2. A filétet úgy szeleteljük föl, hogy 8 egyforma szelet legyen belőlük. Egyenként hideg vízbe mártjuk, mert majd így ragad rá jól a bundája, körös-körül enyhén megsózzuk, megborsozzuk, majd alaposan a sajtos tortillacsipszbe forgatjuk, amit jól rá is nyomkodunk.
3. Egy tepsit olívaolajjal kikenünk, a bundázott halat belerakjuk. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (210 °C; légkeveréses sütőben 190 °C), a szeletek vastagságától függően 10-12 percig sütjük. Félidőben a szeleteket megfordítjuk, hogy biztosan ne száradjanak ki.
4. Amíg a sütő bemelegszik, és a hal megsül, elkészítjük hozzá a köretként kínált avokádópürét. A paradicsomot leforrázzuk, héját lehúzzuk, szárát és magjait eltávolítjuk, húsát apró kockákra daraboljuk. A hagymát megtisztítjuk és nagyon finomra vágjuk, a fokhagymát péppé zúzzuk. Az avokádót félbeszeljük és magját kiemeljük. Húsát kikanalazzuk a héjából, és villával összetörjük. A csilipaprika héját lehúzzuk, magjait eltávolítjuk, húsát apró kockákra vágjuk. Az ecetet sóval, borssal és korianderrel összekeverjük, majd apránként hozzáadjuk az olajat. Az így előkészített hozzávalókat összekeverjük.
5. A sült halat ezzel az ízletes avokádópürével tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 783 kcal • fehérje: 41,5 gramm • zsír: 49,0 gramm • szénhidrát: 42,4 gramm •  
rost: 11,6 gramm • koleszterin: 133 milligramm