



Hozzávalók:

60 dkg tilápiafilé, só, origanó, 2 gerezd fokhagyma, kb. 3-3 evőkanál finomliszt és zsemlemorzsa, 5 evőkanál olívaolaj, 1 kis csokor petrezselyem (lehet korianderzöld is), 1 piros húsú kápia paprika, 2 újhagyma, 5 dkg vaj, fél zöldcitrom (lime) leve, 3-4 evőkanál nem túl sós és nem is túl híg sötét szójaszós

1. A tilápiát 4 nagy szeletre vágjuk, enyhén megsózzuk, az origanóval és a zúzott fokhagymával fűszerezzük. A lisztet és a zsemlemorzst összeforgatjuk, a halszeleteket alaposan megforgatjuk benne, és tálalásig félrerakjuk.
2. A petrezselymet finomra aprítjuk. A kápiát félbevágjuk, kicsumázzuk, húsát 1 centis kockákra vágjuk. Az újhagymát megtisztítjuk, azután zöldjével együtt 1 centi vastagon fölszeleteljük. A vajat egy serpenyőben fölolvasztjuk, 2 evőkanál olívaolajat hozzáöntünk. Az újhagymát és a paprikát rászórjuk, kevergetve 2 percig pirítjuk. A petrezselyemmel megszórjuk, a zöldcitrom kifacsart levével és a szójaszósszal ízesítjük, és készen is van.
3. Közben a maradék olívaolajat egy serpenyőben megforrósítjuk, és az előkészített halat oldalanként 2-3 perc alatt aranybarnára sütjük rajta. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, a hagymás paprikát a tetejükön elosztjuk. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 340 kcal • fehérje: 32,5 gramm • zsír: 11,6 gramm • szénhidrát: 25,8 gramm • rost: 2,3 gramm • koleszterin: 137 milligramm