

Sült tilápiafilé citrommal, fokhagymával és turbolyával megbolondítva



Hozzávalók:

4, egyenként kb. 15 dkg-os konyhakész tilápiafilé, kb. 1 púpozott kiskanál só, frissen őrölt fekete bors, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 csokor turbolya, 2 evőkanál olaj, 5 dkg vaj, fél citrom leve

1. A tilápiát megsózzuk, és borsot őrölünk rá frissen. A fokhagymagerezdeket megtisztítjuk, félbevágjuk, majd miután zöld csirájukat kimetszettük, apróra vágjuk, és a kés lapjával egy kicsit el is kaparjuk. A turbolyát finomra vágjuk.
2. Az olajat és a vajat egy serpenyőben megforrósítjuk, majd nagy lángon a filéket a vastagságuktól függően oldalanként 2-3 percig sütjük rajta. Szűrőlapáttal kiemeljük, és letakarva melegen tartjuk.
3. A fokhagymát a visszamaradó zsírjába szórjuk, fél perc alatt kevergetve megfuttatjuk. Hozzákeverjük a turbolyát is, nem egészen fél percig ezzel is pirítjuk. Féldeci vizet öntünk rá, amivel 1 percig forraljuk, majd következik a citromlé. Fél percnyi forralás után a tűzről lehúzzuk.
4. A sült halszeleteket 4 tányérra rakjuk, az ízes fokhagymás turbolyával megkenegettük. Párolt rizsszel és vajban párolt zöldségekkel (brokkoli, répa, karfiol, gomba stb.) tálaljuk.

Jó tanács

- Turbolya helyett petrezselyemmel vagy korianderzölddel is készíthetjük.
- Aki tejérzékeny vagy paleo étrendet tart, a sütéshez zsírt vagy kókuszszírt használjon.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 259 kcal • fehérje: 27,7 gramm • zsír: 16,2 gramm • szénhidrát: 0,4 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 137 milligramm