



Hozzávalók:

50-55 dkg bőr és szálka nélküli harcsafilé vagy afrikaiharcsa-filé, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 tojás, 1 nagyobbacska burgonya (tisztítva 18 dkg), 10 dkg félzsíros reszelt sajt, kb. 12 dkg finomliszt
a sütéshez: bő olaj

1. A halat kissé lapjában 8 kisebb szeletre vágjuk, sűrűn beirdaljuk, majd megsózza, megborsozza félrerakjuk.
2. A tojásokat felferjük, a meghámozott burgonyát belereszeljük. A sajtot meg kb. 3 evőkanál lisztet hozzáadunk.
3. A harcsát először a maradék lisztben, azután a krumplis, sajtos, tojásos masszában megforgatjuk. Bő, közepesen forró olajban, a hal vastagságától függően 12-14 perc alatt megsütjük, félidőben megforgatjuk. Jól lecsöpögtetve, rizibizivel vagy nagy adag salátával tálaljuk.

Jó tanács

- Mielőtt a halat sütni kezdenénk, a krumplis, sajtos, tojásos masszából egy keveset cseppentsünk az olajba. Így nemcsak azt ellenőrizhetjük, hogy az olaj elég forró-e, de azt is, hogy a tojásos keverék elég sűrű-e ahhoz, hogy a húst jól bevonja. Ha hígnak bizonyulna, egy kevés lisztet adhatunk még hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 493 kcal

Italajánlat: száraz fehérbor