



Hozzávalók:

60 dkg bőr nélküli pontyfilé, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 8 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon), 6 dkg enyhén sós vaj, 10 dkg vékony lapocskákra vágott mandula (készén így kapható)

1. A pontyfilét 4 egyforma, nem túl vastag szeletre vágjuk. Húsát éles késsel, majdnem az aljáig hatolva kb. 3 milliméter sűrűn beirdaljuk, így vágjuk át az apróbb szálkákat. Megsózzuk, megborsozzuk, mindegyiket 2 vékony szelet húsos szalonnával körbetekerjük.
2. Előmelegített, közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 percig sütjük, félidőben megfordítjuk.
3. Közben a vajat egy serpenyőben fölolvastjuk, és a mandulát aranybarnára pirítjuk rajta, majd tálaláskor a szalonnás pontyra halmozzuk. Vajon párolt aszalt szilva és burgonyapüré illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Ugyanígy készíthetjük harcsából, afrikai harcsából, fogasból, süllőből, tengeri halból.
- Aki paleo vagy tejérzékeny étrendet tart, a mandulát vaj helyett kókuszszírban pirítsa meg, burgonyapüré helyett pedig párolt zöldséget (sárgaépa, brokkoli vagy kelbimbó) kínáljon köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Szalonnás, mandulás sült ponty

Egy adag (köret nélkül): 664 kcal