



Hozzávalók:

80 dkg tengeri halfilé (fagyasztott is lehet), kb. 1 kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, 2 nagyobb citrom, 5 dkg vaj vagy 4 evőkanál olaj, 2 vöröshagyma, késhegynyi gyömbérpor, 5 dl víz, 2 tojás, 2 evőkanál finomliszt, 2 csomag (2 g) igazi sáfrány, fél csokor petrezselyem

1. A halat, ha fagyasztott, akkor szobahőmérsékleten fölengedjük, majd a nedvességet leitatjuk róla. Megsózzuk, megborsozzuk, fél citrom levével meglocsoljuk. 15-20 percen át állni hagyjuk.
2. A vajat serpenyőben fölolvastjuk, a halat belerakjuk, és oldalanként kb. 4 perc alatt megsütjük, szűrőlapáttal kiemeljük.
3. A hagymát megtisztítjuk, nagyon finomra vágjuk, és a hal sütésénél visszamaradt vajon kis lángon kb. 5 perc alatt megfonnyasztjuk. A gyömbérrel fűszerezük, a vízzel fölöntjük, a maradék citromok levével ízesítjük, de egy keveset reszelt héjukból is hozzáadhatunk.
4. A tojásokat felferjük, a liszttel meg egy kevés vízzel simára dolgozzuk. A hagymás lébe öntjük, erősen kevergetve fölforraljuk, ezalatt besűrűsödik. A sáfránnyal meg a fölaprított petrezselyemmel fűszerezük, utanasózzuk. Utóbbi helyett egy kevés ételízesítő por is kerülhet bele. Tálaláskor a sült halra öntjük. Főtt burgonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Tengeri hal helyett másféle szálkamentes halfilével is készíthetjük, lehet például harcsa, fogas, pisztráng.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

Sáfrányos, citromos halfilé

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 362 kcal • 44,6 g fehérje • 13,9 g zsír • 14,4 g szénhidrát • 0,6 g rost • 258 mg koleszterin