



#### Hozzávalók:

8 friss vagy fagyasztott tengeri halfilé (egyenként kb. 12 dkg), 1 púpozott evőkanál zsemlemorzsa, 6 evőkanál olaj (lehetőleg olíva), 1 egész + 1 csapott kiskanál só, 1 egész + fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 8 olajos szardínia (konzerv), 2 dkg vaj, 1 vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 25 dkg csiperkegomba, 5 evőkanál (kb. 25 dkg) sűrített paradicsom (paradicsompüré), 2-2 dl fehérbor és víz, 1-1 mokkáskanál kakukkfű és bazsalikom, 1 dl 100%-os fűszerezett paradicsomlé, 6-8 dkg paprikával töltött olajbogyó, 1 mokkáskanál kristálycukor

1. A halszeleteket, ha fagyasztottak, akkor szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük és egymás mellé fektetjük. Zsemlemorzzával meghintjük, egy kevés olajjal meglocsoljuk. 1 kiskanál sóval meg 1 mokkáskanál borssal meghintjük.
2. Hosszában mindegyikre egy lecsöpögtetett szardíniát fektetünk, és továbbra is hosszában szorosan föltekerjük, ha kell, fogvájóval összetűzzük. Kivajazott tűzálló tálba rakjuk.
3. A hagymát és a fokhagymát finomra aprítjuk, a maradék olajon megfuttatjuk, majd a megtisztított, cikkekre vágott gombát megpirítjuk rajta. 1 kiskanál sóval meg fél mokkáskanál borssal ízesítjük, a paradicsompürét belekeverjük, a fehérborral föl-öntjük. A kakukkfűvel és a bazsalikommal fűszerezzük.
4. A 2 deci vízzel a paradicsompürés dobozokat kiöblítjük, ezt is a gombához öntjük a paradicsomlével együtt. 1-2 percig kevergetve forraljuk és a főszeletelt olajbogyót beleszórjuk, a cukorral ízesítjük.
5. A haltekercekre öntjük, végül sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 percig sütjük. Közben többször belekeverünk.

Jó tanács

- Másféle szálka és bőr nélküli halfiléből is készíthetjük, például harcsából, pisztrángból, fogasból. A lényeg az, hogy a filék laposak legyenek, mert csak így lehet megtölteni és föltekerni őket.
- Aki paleo életmódot folytat, paleo morzsát, sütéshez való olívalajat, vaj helyett kókuszszírt, kristálycukor helyett nyírfacukrot használjon hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 2793 kJ/668 kcal • 67,3 g fehérje • 33,2 g zsír • 25,0 g szénhidrát • 2,9 g rost • 148 mg koleszterin