



Hozzávalók:

60 dkg szálla és bőr nélküli harcsa- vagy afrikai harcsafilé, 1 kiskanál só, 2 evőkanál finomliszt, 5 evőkanál olaj a sütéshez, 40 dkg füstölt pisztráng vagy feleannyi filé (másféle füstölt hal is lehet), 10 dkg reszelt füstölt sajt

a körethez:

8 közepes nagyságú héjában főtt burgonya, 25 dkg csiperkegomba, 1 kisebb vöröshagyma, fél csokor petrezselyem, 4 dkg vaj, csipetnyi őrölt fekete bors, 1 tojás, 2 dl tejföl, 10 dkg reszelt trappista sajt

1. A harcsafilét kissé lapjában 8 szeletre vágjuk, enyhén megsózzuk, a lisztben megforgatjuk. Egy széles serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, majd a halat oldalanként 2-3 perc alatt színesre sütjük rajta. Szűrőlapáttal kiemeljük, lecsöpögtetjük, tűzálló tálba vagy tepsibe átrakjuk.
 2. A füstölt pisztrángról lefejtjük a filéket, és bőrüket is lehúzzuk. Kisebb darabokra tördelve a halszeleteken elosztjuk. Tetejüket a reszelt füstölt sajttal megszórjuk. Forró sütőben vagy grillsütőben 6-8 perc alatt megsütjük. Gombával töltött burgonyával tálaljuk.
 3. Utóbbi úgy készül, hogy a héjában főtt burgonyát meghámozzuk, félbevágjuk, belsejüket kiskanállal kivájjuk.
- A gombát megtisztítjuk, majd nagyon apróra vágjuk. A megtisztított hagymát és a petrezselymet finomra vágjuk. A hagymát serpenyőben, az olvasztott vajon 1-2 perc alatt megfuttatjuk, a gombát és a petrezselymet hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk majd zsírára sütjük. A tűzről lehúzza a tojást is beledolgozzuk. A kivájt burgonyákat ezzel a

Harcsa, ahogy a füstölőmester készíti

gombás masszával megtöltjük, tetejüket tejfőllel meglocsoljuk. Erre reszelt sajtot szórunk, majd a hal mellett, a forró sütőben vagy grillsütőben 6-8 perc alatt megsütjük.

Jó tanács

- Harcsa helyett tengeri halfiléből, fogasból vagy pontyból is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 890 kcal