

## Reszelt burgonyában sült harcsa (borzas harcsa) majonézes almasalátával



### Hozzávalók:

50 dkg bőr nélküli harcsafilé vagy afrikai harcsafilé (fogas, süllő, pisztráng vagy tengeri halfilé is lehet), kb. 1 kiskanál só, néhány tekerésnyi őrölt fekete bors

a bundázáshoz:

2 tojás, 1 tojásfehérje, só, 4 evőkanál finomliszt, 1 kg burgonya

a sütéshez:

bő olaj

a majonézes almasalátához:

1 tojássárgája, 1-1 evőkanál mustár és citromlé, 1 csapott kiskanál só, 1,5 dl olaj, 3 evőkanál tejföl, néhány tekerésnyi fekete bors, 2 evőkanál porcukor, kb. 80 dkg alma, 1 kisebb fej saláta

a díszítéshez:

1 citrom

1. Először a köretként kínált majonézes almasalátát készítjük el. Ehhez a tojássárgáját a mustárral és a citromlével ízesítjük, megsózzuk. Apránként hozzácsurgatva az olajat majonézt keverünk belőle. A tejföllel dúsítjuk, a porcukorral ízesítjük. A meghámozott, 2 centis kockákra vágott almátbelekevegyük. A salátát megmossuk, lecsöpögtetett, ujjnyi laskára vágjuk, bő felét az almához keverjük.

2. A halat a videóban látható módon 8 szeletre vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk.

3. A burgonyát megtisztítjuk és a reszelő kis lyukú oldalán át (sajtreszelőn) lereszeljük.

## Reszelt burgonyában süttött harcsa (borzas harcsa) majonézes almasalátával

Alaposan kinyomkodjuk, mert ha túl vizes a burgonya, nem tapad a halra, ami pedig rátapad, sütéskor leválik róla. Ugyanez az oka annak, hogy csak régi krumpli jó hozzá, újburgonyából ne készítsük!

4. A tojást a tojásfehérjével fölverjük, megsózzuk. A megfűszerezett halat a lisztbe hempergetjük, a felvert tojásban megmártjuk, majd a lereszelt burgonyába forgatjuk, amit kissé rá is nyomkodunk. A burgonyát azért nem sózzuk, mert akkor sütés közben vizet enged és nem sül jól! Ahhoz, hogy a hal szép aranybarnára süljön, ne égjen meg, de a nem elég forró olajtól a bundája se váljon le, nagyon kell figyelni a sütésére, ezért a reszelt burgonyából 1-2 szálát dobjunk az olajba. Ha följön az olaj tetejére és sülni kezd, akkor jó; belerakhatjuk a halszeleteket. Oldalanként kb. 3 percig sütjük, végül szűrőlapáttal konyhai papírtörőre szedjük, lecsöpögtetjük. Miután a burgonyát sütés előtt nem szabad sózni, így a kész halszeleteket sózzuk meg enyhén, de ez el is maradhat.

5. Tálaláskor a félretett salátából egy keveset a tányérok közepére halmozunk, a majonézes almasalátát rákanalazzuk. A burgonyabundás halszeleteket nekitámasztjuk. Citromcikkével díszítjük.

Jó tanács

- Hal helyett csirkemellet, pulykamellet, szűzpecsenyét vagy sertéskarajt is süthetünk ugyanígy.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 1049 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.