

Mediterrán tengeri hal napraforgómagos, répás spenóttal



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os szálka és bőr nélküli tengeri halfilé (lehet afrikai harcsa, harcsa vagy fogas is), só, őrölt fekete bors, fél citrom leve, 3 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 4 újhagyma, 3 paradicsom, maréknyi magozott zöld olajbogyó

a körethez:

80 dkg friss spenót, só, 2-3 sárgarépa, 3 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 2 evőkanálnyi hántolt sózatlan napraforgómag, őrölt fekete bors

1. A halszeleteket enyhén megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés citromlével meglocsoljuk, majd egyenként megolajozott alufóliára fektetjük.
2. Az újhagymát megtisztítjuk és zöldjével együtt vékonyan fõlszeleteljük, egy tálba rakjuk. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, 1 centis kockákra vágjuk, és a fõlkarikázott olajbogyóval együtt a hagymához adjuk. Könnyed mozdulatokkal összeforgatjuk, a halszeleteken elosztjuk, és a maradék olívaolajjal meglocsoljuk. A sütõt jó közepesen forróra (190 °C; légkeveréses sütõt 170 °C) elõmelegítjük.
3. A körethez való spenót szárát lecsipkedjük, majd a leveleket enyhén sózott, forrásban lévõ vízbe rakjuk 1 percre. Leszûrjük, lecsöpögtetjük. A sárgarépát megtisztítjuk, elnegyedeljük, és vékonyan fõlszeleteljük. A sütõ ekkorra bemelegedett, a halat betoljuk, és a szeletek vastagságától függõen 12-15 percig sütjük.
4. Közben egy nagy serpenyõben az olajat kissé megforrósítjuk, és a répát közepes lángon kb. 5 perc alatt reszre (roppanósra) pirítgatjuk rajta. A napraforgómagot hozzáadjuk, nagy lángon 2 percig együtt pirítjuk, azután beleforgtjuk a spenótot is. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk. Ez a körete a mediterrán hálnak.

4 fõre

Elkészítési idõ: 1 óra 10 perc

Egy adag (körettel): 484 kcal • fehérje: 38,2 gramm • zsír: 28,1 gramm • szénhidrát: 19,4 gramm • rost: 18,3 gramm • koleszterin: 69 milligramm