

## Gombás, sajtos harcsafilé



### Hozzávalók:

60 dkg szálla és bőr nélküli harcsa- vagy afrikaiharcsa-filé, 3 dkg vaj, só, őrölt fekete bors, pár csepp citromlé, 1 üveg (280 gramm) Bonduelle premium szeletelt gomba, 2-3 paradicsom, 10-12 szelet trappista sajt (lehet füstölt vagy másféle is)

1. A halat 4 egyforma szeletre vágjuk, és kivajazott tesibe rakjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés citromlevet csepegtetünk rá.
2. A gombát lecsöpögtetjük, egyenletesen a halszeletekre rakjuk. Erre karikákra vágott paradicsomot, majd vékony sajtszeleteket rakunk.
3. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C), a hal vastagságától függően 12-15 percig sütjük. vajon párolt zöldségekkel tálaljuk.

### Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, vaj helyett liba vagy sertézsírral készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 357 kcal