



Forrás: A legjobb saláták Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

60 dkg szálla és bőr nélküli halfilé (legjobb a harcsa és a fogas, de tengeri fajta is lehet), 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 húsos zöldpaprika, 2 nagy kemény paradicsom, 0,5 dl 10%-os ételecet, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kicsi vöröshagyma, 1 csokor metélőhagyma, 1 dl olaj, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 csokor petrezselyem, 1 citrom, fél fej saláta

1. A hal bőrét - ha nem így vettük - lefejtjük, majd ujjainkkal végigsimítjuk, és ha maradt volna benne szálla, csipesszel kihúzzuk. Ezután a filétet kissé lapjában 4, egyenlő (így puhul egyformán) vastagságú szeletre vágjuk és a sóval meg a borssal behintjük. Ezt megtehetjük az ételkészítést megelőző napon is, hogy a fűszerek a halhúst jól átjárják.
2. Egy lábasba tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje, és kb. 5 perc alatt puhára főzzük. A tűzről lehúзва hűlni hagyjuk, végül lecsöpögtetve 1,5 centis kockákra vágjuk.
3. A paprikát kicsumázzuk, 1 centis kockákra vágjuk, egy tálba tesszük, 1,25 deci forrásban lévő vízzel leöntjük, hűlni hagyjuk. A paradicsomokat néhány pillanatra forrásban lévő vízbe mártjuk, hogy a héjukat lehúzhassuk. Magjukat kikaparjuk, húsukat a paprikához hasonló kockákra vágjuk.
4. Az ecetet, a csípős Piros Aranyat, a finomra aprított vöröshagymát és a metélőhagymát az olajba keverjük, a pirospaprikával fűszerezzük. Megkóstoljuk, ha kell kissé megsózzuk, megborsozzuk.
5. A halat ezzel a fűszeres öntettel óvatosan (ne törjük) átforgatjuk, a paprikát levével együtt hozzáadjuk, a paradicsomot beleszórjuk. Hűtőbe tesszük, hogy az ízek kicsit összeérjenek. Tálaláskor finomra vágott petrezselyemmel behintjük. Citrommal és salátalevével díszítjük.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + 5 perc pihentetés

Egy adag: 392 kcal