

1 adag
36 g ch

ebből cukor:
6 g

HALFASÍRT

spenótos gránátalmás lencsével

Hozzávalók 4 főre

A fasírhoz

40 dkg halfilé
(harcsa, afrikai harcsa)
1 db M-es tojás
1 tk. mustár
1 citrom reszelt héja
kis fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
csokor petrezselyem
só, bors
1 mk. morzsolt chili
4 dkg teljes kiőrlésű
zsemlemorzsa

A körethez

10 dkg aprószemű lencse
(vagy 20 dkg lencsekonzerv)
5 dkg basmati rizs
5 dkg vadrizs
1 db gránátalma
25 dkg leveles spenót
2 gerezd fokhagyma
2 ek. olívaolaj
só, frissen őrölt bors
negyed citrom leve

Elkészítés: 1 óra

A lencsét főzzük puhára kb. 35-40 perc alatt sós vízben, szűrjük le. A rizseket is főzzük puhára külön-külön.

Teflonserpenyőben forró olívaolajon a karikázott fokhagymagerezddel együtt fonnyasszuk meg egy perc alatt a spenótot, sóval, frissen őrölt borszal ízesítjük, keverjük össze a lencsével, a rizsekkel. Facsarjuk hozzá a citromlevet, keverjük el, majd adjuk hozzá a gránátalma magokat.

A halfilét főzzük meg sós vízben, szűrjük le. Ha kihűlt, keverőtálban adjuk hozzá a tojást, a zsemlemorzsa felét, a citromhéjat, a petrezselymet, a mustárt, 1 gerezd zúzott fokhagymát és a reszelt vöröshagymát, a chilit. Gyúrjuk össze a masszát, majd formázzunk belőle lapos pogácsákat, hempergessük meg őket a zsemlemorzsaában. Spriceljük olívaolajjal, sütőpapírra téve 200 fokra előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt süssük készre.