

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés:

Elkészítés:

Rákóczi Feri

DIÓS-ZÖLDFŰSZERES HARCSA PAPRIKAKRÉMMEL

Nem hiányozhat a karácsonyi asztalról a hal. A legtöbb családban ez vagy rántott ponty, vagy harcsapaprikás. Ez a recept azonban valami sokkal különlegesebb, ráadásul nem úszik zsírszagban a konyha a rántás után, és a harcsa paprikásból is átvisszük az ízeket az ünnepi fogásba. Tipp: használhatsz a szürkeharcsa helyett afrikai harcsát is, fele annyiba kerül. Ne válassz fagyasztott halat, ehhez az ételhez tömörnek kell lennie a hal húsának.

HOZZÁVALÓK

1 kg harcsafilé
2 marék dió
50 g parmezán
1 marék bazsalikom
1 marék petrezselyem
olaj, só bors
1 doboz darabos vagy
egész paradicsom
3 db paprika
1 db nagy fej
vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
3 ek fűszerpaprika
olaj, só bors

ALLERGÉNEK

1. Tedd a diót a zöldfűszerekkel és sajttal egy robotgépbe, és aprítsd addig, míg nem kapsz morzsás állagot.
2. A megtisztított halszeletet fektesd egy sütőpapírral bélelt tepsibe, locsold meg olajjal, alaposan sózd, borsozd.
3. Egyenletesen oszlasd el rajta a zöldmorzsát.
4. Mehet a 180 fokra előmelegített sütőbe 20 percre.
5. Olajon dinszteld meg a hagymát és a fokhagymát.
6. Vedd le az edényt a tűzhelyről és alaposan keverd el a pirospaprikát. Mehet hozzá a konzerv paradicsom és az aprított paprika is.
7. Kevés vizet, sót és borsot adj hozzá, majd fedő alatt rotyogtasd 15 percig.
8. Turmixold össze, majd egy szitán keresztül passzírozd át. Így kapsz szép, selymes mártást.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!