



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



FEKETE TŐKEHAL ZÖLDFŰSZEREKKEL

Ez az igen egyszerű recept számos halfajtával elkészíthető, és nem szükséges zsíros szósz hozzá, hogy jóllakjon az ember. A hal mellé kínáljon főtt burgonyát, rizst stb.

HOZZÁVALÓK

1 60 dkg-os
tőkehaltörzs a bőrével
együtt
4 kis méretű, szép,
érett

(kockát)paradicsom
Néhány szál friss
kakukkfű
1 rozmaringág
1 nagy vöröshagyma
meghámozva és
felaprítva (vagy 2

evőkanál fagyasztott
aprított hagyma)
2 olívaolaj
2 fokhagyma
felaprítva (frissen vagy
fagyasztva)
0.5 (½ pohár) száraz

fehérbor
0.5 víz

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 Melegítse elő a sütőt 180°C-ra (6. fokozat).
- 2 Mossa meg a paradicsomot.
- 3 Ecsettel kenje be a halat olajjal. Tegye a bőrével lefelé enyhén kiolajozott tepsibe.
- 4 Sózza és borsozza meg, majd szórja rá a hagymát és a fokhagymát. Tegye a zöldségeket a hal köré. Öntse rá a fehérbort és a vizet.
- 5 Süsse a sütőben nagyjából 20 percig (a hal vastagságától függően).
- 6 A sütés félidejében fordítsa meg a halat, locsolja meg saját levével, majd adja hozzá az egész paradicsomokat.
- 7 Mielőtt felszolgálná, távolítsa el a bőrét, és adjon mellé köretet.



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

