



Tálalás: **2 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Havas Dóra

GRILLEZETT TENGERI DURBINCS, JOGHURTOS PADLIZSÁNSALÁTÁVAL

Hogy szerintünk mi az a fogás, amivel bárkit le lehet venni a lábáról egy nyári étkezés alkalmával? Mutatjuk a szezon egyik legfinomabb egészben grillezett halételének a receptjét! Tanuljátok el a fogást a Lefőzlek séfjeitől, és nyugózzétek le vele a családot vagy éppen a vendégeiteket!

HOZZÁVALÓK A HALHOZ

1 db tengeri durbincs
1 db citrom, karikákra vágva
5 szál újhagyma
ízlés szerint só és frissen őrölt bors
egy kevés olívaolaj
1 db Eszközigény:
sütőtálca vagy hal

grillező HOZZÁVALÓK A CSIMICSURRIHOZ

1 dl olívaolaj
2 evőkanál
vörösborecet
1 nagy csokor finomra aprított petrezselyem
3 gerezd fokhagyma
1 db csilipaprika (piros)

1 teáskanál szárított oregánó
fél teáskanál só
fél teáskanál frissen őrölt bors

HOZZÁVALÓK A JOGHURTOS PADLIZSÁNSALÁT ÁHOZ

2 db padlizsán
fél dl olívaolaj

2 gerezd fokhagyma
fél teáskanál só
4 dl lecsepegtetett görög joghurt
1 db citrom frissen facsart leve
1 teáskanál őrölt római kömény
1 kis csokor petrezselyem
ALLERGÉNEK

1

A padlizsánt kb 1 cm-es szeletekre vágjuk, vékonyan bekenjük olajjal és grillen egészen sötét színűre sütjük a szeletek mindkét oldalát, vigyázva, hogy ne égjenek meg. Félretesszük és hagyjuk kihűlni.



2

A megtisztított halat szárazra töröljük, a hasüregébe tesszük a citromot és az újhagymát.



3

Sózzuk, borsozzuk és meglocsoljuk olívaolajjal.

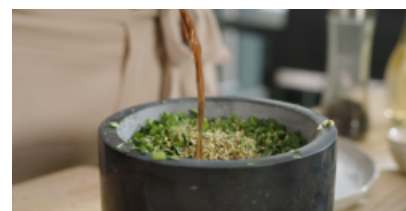
- 4 Forró grillen oldalanként 7-8 perc alatt készre sütjük halsütő rács segítségével – ez nem engedi, hogy a grillrácsához ragadjon a hal és szétszakadjon. Ha ilyenünk nincs, használjunk sütőtálcát.



- 5 A csimicsurri hozzávalóit összekeverjük és legalább egy órát állni hagyjuk.



- 6 Mozsárban összetörjük a fokhagymát a sóval, összekeverjük a joghurttal, hozzáadjuk a citrom levét, majd beleforgatjuk a padlizsánt. Legalább 1 órára a hűtőbe tesszük.



- 7 A csimicsurrit a kész halra kalanazva tálaljuk.



- 8 A padlizsánsalátát tálalás előtt jól átkeverjük, kevés olívaolajjal, őrölt római köménnyel, aprított petrezselyemmel megszórva tálaljuk.



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

