Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

HALÁSZLÉ SOK ZÖLDSÉGGEL

A halak húsa magas teljesértékű fehérjetartalommal rdndelkezik. A harcsa húsa gazdagon tartalmaz omega 3 zsírsavat és D-vitamint. Egészségünk megőrzése érdekében fogyasszunk egy héten legalább egyszer halat.

HOZZÁVALÓK

500 g afrikai harcsafilé
5 db sárgarépa (nagy)
2 db fehérrépa
100 g gomba
1 db vöröshagyma
10 ml étolaj
3-4 db babérlevél
izlés szerint fűszerpaprika
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A harcsa filét megmossuk, majd 3x3 centis kockákra vágjuk.
2. A zöldségeket előkészítjük: megmossuk, a gomba kivételével mindent meghámozunk, majd a répákat és a gombát felszeleteljük, a hagymát felkockázzuk.
3. Egy lábasban felhevítjük az olajat, és megdinszteljük rajta a hagymát, tűzről lehúzva megszórjuk fűszerpaprikával, majd visszatesszük a tűzre, majd a többi zöldséget és egy kevés vizet is hozzáadunk és összepirítjuk.
4. Felöntjük az adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel (kb. 1,2 dl), és beletesszük a halat is.
5. Fűszerezzük.
6. Kb. fél óra alatt készre főzzük.

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

Auchan