



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

HALÁSZLÉ SOK ZÖLDSÉGGEL

A halak húsa magas teljesértékű fehérjetartalommal rendelkezik. A harcsa húsa gazdagon tartalmaz omega 3 zsírsavat és D-vitamint. Egészségünk megőrzése érdekében fogyasszuk 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 Fűszerezünk.
- 6 Kb. fél óra alatt készre főzzük.



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

