



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

SÜTŐBEN SÜLT RÁNTOTT HAL

A fogas a zsírszegény halak közé tartozik, 100 grammja mindössze 0,8 gramm zsírt tartalmaz.

HOZZÁVALÓK

600 g fogas filé
3 db tojás

100 g teljes kiőrlésű
zsemlemorzsa
2 gerezd fokhagyma
izlés szerint étolaj

izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

- 1** A halat megmossuk, majd sózzuk borsozzuk és bedörzsöljük az előzetesen meghámozott, majd fokhagymanyomón átnyomott fokhagymával.
- 2** A tojásokat megmossuk, majd felütjük és felverjük.
- 3** Megforgatjuk a halat a tojásban, majd a zsemlemorzzában is meghempergetjük.
- 4** Olajjal vékonyan kikent tepsibe tesszük, majd a tetejére is spriccelünk egy kevés olajat
- 5** 200°C-ra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt aranybarnára sütjük.



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



Auchan