

Fóliában sült hal

Hozzávalók:

4 szelet hal (Pangassius, Vörössügér filé, lazac)
1 mokkáskanál fűszerpaprika
1 mokkáskanál szárított kapor
1 mokkáskanál fokhagymapor
1 fej lilahagyma
2 evőkanál olaj

Elkészítés:

A halszeleteket megmossuk, besózzuk, megszórjuk a fűszerekkel. A hagymát meghámozzuk, és felkarikázzuk. A sütőt 200 fokra (gázsütő 3. fokozat) előmelegítjük.

Olajat cseppentünk egy nagydarab alufóliára, rátesszük a halat, a hagymát, és becsomagoljuk. A halat a sütőben kb. 15-20 percig sütjük. Készíthetjük a szabadban, grillrácsos is.

Munka: kb. 20 perc

Fogyasztható: kb. 40 perc múlva