

## 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, grillrácsra is.

Munka: kb. 20 perc

Fogyasztható: kb. 40 perc múlva