

Mustáros hal

Hozzávalók 4 személyre:

4 szelet mélyhűtött tengeri hal (Pangasius)
fél citrom leve
1 ecetes uborka
2 dkg sütőmargarin
2 evőkanál joghurt
2 evőkanál csípős mustár

Elkészítés:

A halat citromlével megcsepegtetjük, és szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni. Az uborkát megmossuk, tormareszelőn lereszeljük. A sütőt 200 fokra előmelegítjük. A halat lecsepegtetjük, szárazra töröljük, sóval, őrölt fehér borssal beszórjuk. Tűzálló tálat kikenünk margarinnal, egymás mellé fektetjük a halszeleteket, és a sütőben 15 percig pároljuk. Amíg a hal párolódik, egy tálkában összekeverjük a joghurtot, a mustárt és a reszelt uborkát. A halat kivesszük a sütőből, megkenjük a masszával, és még 10 percre visszatesszük a sütőbe. Petrezselymes burgonyával tálaljuk.

Elkészítési idő: 45 perc