

Sügér színes körettel

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej hagyma
- 2 paprika (piros és zöld húsú)
- 4 paradicsom
- 2 padlizsán
- 5 evőkanál olaj
- 1 evőkanál ételízesítő
- 1 mokkáskanál őrölt kömény
- 1 mokkáskanál szárított kakukkfű
- 4 Family Frost vörös sügérfilé
- 1 evőkanál halas fűszerkeverék
- 1 evőkanál liszt

Elkészítés:

A hagymát meghámozzuk, felaprítjuk. A paprikákat megmossuk, magházát, magjait kivágjuk, húsát nem túl vékony csíkokra vágjuk. A paradicsomot megmossuk, felkockázzuk. A padlizsánt megmossuk, végeit levágjuk, húsát (hájastól) nagyobb kockákra vágjuk.

Felforrósítunk 3 evőkanál olajat, és a padlizsánt megpirítjuk benne. Hozzáadjuk a hagymát, a paprikát, a paradicsomot, és lassú tűzön 3-4 percig tovább pirítjuk. Az ételízesítővel, köménymaggal és kakukkfűvel fűszerezzük, és a zöldségeket további 10 percig pároljuk. A halat megmossuk, megszórjuk a fűszerkeverékkel, és lisztbe forgatjuk. Felforrósítjuk a maradék 2 evőkanál olajat, és a hal mindkét oldalát 2-3 percig pirítjuk benne. A zöldségekkel tálaljuk.

Munka: kb. 30 perc

Fogyasztható: kb. 30 perc múlva

1 adag: 338 kcal