

Párolt harcsa

Ízletes és egészséges harcsa spenóttal

2 adag Előkészítési idő: 30 perc Főzési idő: 1 óra

- 400 g harcsa
- 2 nagy póréhagyma
- 175 ml olívaolaj
- 50 g dijoni mustár
- só és fekete bors
- 125 ml szójamártás
- 40 g szezámmag
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál reszelt gyömbérgyökér (vagy 2 teáskanál gyömbérpor)
- 1 közepes méretű citrom

- 1 A vizet egy nagyméretű lábasban vagy fazékban felforraltjuk. Ízlés szerint citromhéjat teszünk bele.
- 2 A póréhagyma leveleit szétválasztjuk, és a forrásban lévő vízbe mártjuk. A blansírozott leveleket hideg vízzel teli tálba tesszük, hogy megőrizzék zöld színüket.
- 3 A póréhagyma leveleit vágódeszkára fektetjük, és ráöntjük az olívaolajat meg a dijoni mustárt.
- 4 A sózott, borsozott harcsát becsomagoljuk a pórélevelekbe. 4 literes párolóedénybe tesszük, lefedjük és puhára pároljuk.

- 5 Közben kicsi vagy nagy serpenyőben megpirítjuk a szezámmagot.
- 6 A kész harcsát kivesszük a párolóedényből, és melegen tartjuk.
- 7 A spenótot az apróra vágott fokhagymával körülbelül 7 percig pároljuk a párolóedényben.
- 8 A spenótot kiszedjük, majd összekeverjük a szójamártással és a gyömbérrel.
- 9 Tálaláskor minden tányérra egy kevés spenótot teszünk, és egy adag harcsát rakunk rá. Végül megszórjuk a szezámmaggal.



4 literes fazék
fedővel



Keverőtál fedővel

Amire
szükség
van



4 literes párolóedény



20 cm-es
Tapadásmentes edény
fedővel