



Ledniczky Laci receptára

Ahogy én készítem

Az alufóliábanzárt csoda:

Tilápai és vadlazacfilé zöldségekkel faszéne
egybesütve, tökmagolajon pirított újburgonyával

Fejenként 1-1 hal (1 tilipa filé, 1 db vadlazac), 4 főre

- 30 dkg répa
- 2 db padlizsán
- 2 db cukkíni
- 1 szál póréhagyma
- 1 db szárzeller
- friss majoranna, metélőhagyma, csombor, kakukkfű, citromfű
- 1-1 ½ kg újburgonya

Elkészítés: a halat fóliára helyezük, befűszerezzük a friss fűszerekkel (három felé kell osztanom, -hal -zöldség- krumpli) és pihenni haggyuk míg a zöldséget elkészítjük.

A megtisztított zöldségeket vékony csíkokra vágjuk, Az összevágott zöldségfélét tökmag olajon gyors tűzön átforgatjuk, fűszerezzük a friss fűszerek 2. részével, majd ráhelyezzük a halszeletekre, ráhajtjuk a fóliát, úgy hogy teljesen lezárjon. Izzó faszéne először egyik, majd másik felét megsütöm (óvatosan fordítom, ki ne szakadjon a fólia). Közben a burgonyát hajában megfőzöm és kihűtöm. Teflonedényben tökmagolajat forrosítok és a félbevágott burgonyát a vágásnál teszem bele, pirosra pirítom és megszórom a maradék friss fűszernövényekkel. A fóliát kinyitva tálalom a pirított burgonyával

