



Tengeri halfilé sörtésztában szalonnába zárt zöldbabbal

hozzávalók : 4 főre

80 dkg tengeri halfilé

10 dkg lisz

3 tojás

1 üveg sör

só, bors

köret:

40 dkg zöldbab

1 cs húsos szalonna (bacon)

1 evőkanál vegeta

4-5 gerezd fokhagyma

olaj

Elkészítés : a tojásokat megmosom és szétválasztom, a sárgáját összekeverem liszttel és sörrel sűrű palacsinta tésztává. A fehérjét habbá verem és óvatosan a masszához keverem, hogy a fehérje ne törjön. A halfilét kb 3 cm-es csíkokra vágom, lisztbe forgatom, villára szúrva belemártom a sörtésztába, majd a forró olajba és pirosra sütöm. Gyönyörű bunda sül a halra. Közben felteszem a babot főni vegetás fokhagymás vízben, mikor egyet forrt lezárom és hagyom benne a babot állni kb 10 percet , kiveszem beletekerem (10 -15 babot véve) a szalonnába , jénaiba teszem és 180- 200 °C-os sütőben kb 10 percig sütöm. Sült burgonyával a babbal és friss salátakeveréssel esetleg saláta öntettel tálalom.

