



- ✓ ipari konyhák tervezése
- ✓ teljes körű kivitelezés
- ✓ szervíz és karbantartás
- ✓ tanácsadás
- ✓ professzionális gépek

# Citromos sült hal friss salátával

## Alapadatok

**Adag:** 4 fő **Elkészítési idő:** kb. 30 perc **Nehézségi fok:** könnyű **Étrend:** böjti, gluténmentes

## Hozzávalók

- 4 db fehér húsup halfilé (pl. tőkehal vagy süllő)
- 1 citrom (leve és reszelt héja)
- 2 ek olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- só, frissen őrölt bors
- friss kapor vagy petrezselyem

### Salátához:

- bébispenót vagy rukkola
- madársaláta
- 6–8 db retek vékonyra szeletelve
- ½ kígyóuborka félkarikára vágva
- 1 kisebb édeskömény nagyon vékonyra gyalulva
- 1 marék pirított tökmag vagy napraforgómag
- 1 marék gránátalmamag (*opcionális, de látványos*)

### Citrusos vinaigrette

- 2 ek olívaolaj
- 1 tk dijoni mustár
- 1 tk méz
- 1 ek friss citromlé
- 1 tk fehérborecet
- csipet só, frissen őrölt bors

## Elkészítés

1. A halat töröld szárazra, sózd, borsozd.
2. Locsold meg citromlével és olívaolajjal, add hozzá a reszelt citromhéjat és az aprított fokhagymát.
3. 190°C-ra előmelegített sütőben süsd 12–15 percig (filé vastagságától függően).
4. Saláta: A zöld leveleket lazán forgasd össze.
5. Add hozzá az édesköményt, retket és uborkát.
6. A vinaigrette-et keverd simára, majd közvetlenül tálalás előtt forgasd a salátához.
7. Szórd meg pirított magvakkal és – ha használod – gránátalmával.
8. A halat friss zöldfűszerrel és citromkarikával tálald.