

Spenóttal töltött haltekercek

Hozzávalók: 4 szelet pangasius-halfilé, 30 dkg forrázott spenótlevél, 2 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál halfűszer keverék, 1 evőkanál vaj, 1 gerezd fokhagyma, őrölt szerecsendió, darált feketebors, só.

A hal szeletek mindkét oldalát kenjük meg olívaolajjal, daráljunk rá borsot és szórjuk meg halfűszer keverékkel. Tegyük a hűtőbe, amíg elkészítjük a spenót töltelékét.

Olvasszuk meg a vaját egy lábasban, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, majd pároljuk egy percig. Tegyük bele a leforrázott spenótlevelet, reszeljük rá szerecsendiót, daráljunk rá borsot és ízesítsük kevéske sóval. Fedővel letakarva pároljuk 3-4 percig, ha elkészült hagyjuk kissé kihűlni.

Borítsuk be a halszeletek egyik felét a magpárolt spenóttal, majd göngyöljük fel. Tegyük a megtöltött szeleteket egy sütőpapírral borított sütőlapra, csorgassuk meg olívaolajjal, majd tegyük az egészet előmelegített sütőbe és 160 fokon süssük 10-12 percig.

Ha elkészült tálaljuk nagy tányérokra, melléje a paradicsomos apróburgonyát kínáljunk.



www.kaldeneker.hu

Paradicsomos apróburgonya

Hozzávalók: 50 dkg főtt apróburgonya, 2 dl **Bio Paradicsomszószt** (a **Svéd Finomságok Boltjában megvehető**), 1 dl olívaolaj, darált bors.

Forrósítsuk fel az olívaolajat egy nagy serpenyőben, majd tegyük bele a megfőzött burgonyákat. Érés lángon állandóan rázogattva süssük néhány percig, utána öntsük rá a paradicsomszószt. Forraljuk jól össze, és tálaljuk az elkészült halhoz.