



Magyaros halpástétom

Hozzávalók

- 1.5 kocka Maggi Magyaros halászlékocka
- 5 g fokhagyma
- 180 g vöröshagyma
- 0.5 csokor petrezselyem zöld
- 40 g füstölt szalonna
- 150 g fehérbor
- 55 g olaj
- 3 g snidling
- 300 g afrikai harcsa

Elkészítés

1. Az apró kockákra vágott szalonnát üvegesre pirítjuk. Megpirítjuk rajta a szintén apróra vágott vöröshagymát.
2. Belekerül a finomra vágott fokhagyma is.
3. Rádobjuk a nagyobb darabokra vágott afrikai harcsát, összepirítjuk. Rámorzsoljuk a Halászlé kockát, felöntjük fehér borral, amit el is forralunk róla.
4. Még melegen, turmixgépben pépesítjük.
5. Amikor langyosra hűlt belepörgetjük az olajat is.
6. Kiszedjük a pástétomot a turmixból és elkeverjük benne a snidlinget.
7. Tálaláskor petrezselyemmel díszítjük.

Tápérték adatok

Szénhidrát	9.82 g
Energia	354.58 kcal
Zsír	24.86 g
Fehérje	13.04 g
Telített zsírok	4.63 g

30 Perc

4 adag