



## Tőkehal magyaros szószban

### Hozzávalók

- 2 kocka Maggi Magyaros halászléköcka
- 4 db tőkehal filé
- 1 kis vöröshagyma
- 3 dl forró víz
- 2 ek tejföl
- 2 ek olaj
- 1 tk liszt
- 1 csipet ízlés szerint só

### Elkészítés

1. A tőkehalfilét a forró olajon oldalanként 1-1 percig sütjük, majd kivesszük a serpenyőből és félretesszük.
2. A visszamaradt olajon üvegesre pároljuk a hagymát, rámorzsoljuk a MAGGI Halászléköckákat, felengedjük a vízzel, majd behabarjuk a liszttel elkevert tejföllel.
3. Visszatesszük a halakat a mártásba és fedő alatt a szószban 10 percig pároljuk.
4. Tálaláskor a szószot átszűrjük és a halszeletekre öntjük.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	3.38 g
Energia	273.43 kcal
Zsír	9.27 g
Fehérje	41.77 g
Telített zsírok	1.45 g

20 Perc

4 adag