

Aranydurbincs görög zöldségekkel

30—40 Perc

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

4	Aranydurbincsfilé
4 ek.	Olívaolaj
1	Cukkini
1	Padlizsán
1	Piros kaliforniai paprika
1	Sárga kaliforniai paprika
150 g	Újhagyma
1	Lilahagyma
150 g	Koktélparadicsom
1 ek.	Görög fűszersó
1 csipet	Tengeri só, durva szemű
1 csipet	Feketebors, egész

Elkészítés

1. Vágjuk félbe a koktélparadicsomokat. A többi zöldséget vágjuk egyforma darabokra.
2. Egy serpenyőben hevítsük fel az olívaolajat, és adjuk hozzá a padlizsánt, a cukkinit és a kaliforniai paprikát. Adjuk hozzá az újhagymát és a lilahagymát, és pirítsuk rövid ideig.
3. Végül forgassuk a keverékhez a koktélparadicsomot, és adjuk hozzá a Görög fűszerkeveréket. Ízlés szerint ízesítsük tengeri sóval és őrölt borssal.
4. Szórjuk meg az aranydurbincsfiléket tengeri sóval és őrölt borssal.
5. Egy tapadásmentes serpenyőben hevítsünk egy kis olívaolajat, és pirítsuk két percig a halszeletek mindkét oldalát. A hal belsejének még áttetszőnek kell lennie.
6. Szedjük a zöldségeket egy tálra, és rendezzük el a halszeleteket a zöldséghalom tetején.