



Aranydurbincs görög zöldségekkel

🕒 30—40 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

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

- 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 zöldségfalom tetején.

