



# Mediterrán tőkehal kapribogyós olivás szószban

🕒 30–35 Perc 

## Elkészítés

- 1 Az olívaolajat felhevítjük egy sütőben is használható serpenyőben, majd hozzáadjuk a szardellát és a kapribogyót. Óvatosan kevergetjük pár percig, amíg a szardella teljesen feloldódik az olajban. Hozzáadjuk a koktélpáradicsomot és a Kotányi Grill Halak fűszerkeveréket. Szükség esetén kevés vizet adunk hozzá, majd kb. 15 percig főzzük, amíg a szósz besűrűsödik.
- 2 A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A tőkehalat papírtörkövel szárazra itatjuk, mindkét oldalát sózzuk, borsozzuk, majd a szószba helyezzük. Sütőbe tesszük, és 10–12 percig sütjük (a hal vastagságától függően). Ezután kivesszük, meglocsoljuk egy kevés olívaolajjal, és focacciával vagy friss kenyérral tálaljuk.

## Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkta

2 ek	Olívaolaj
1 ek	Kapribogyó
250 g	Tőkehalfilé
300 g	Koktélpáradicsom
80 g	Olajbogyó
1 ek	♦ Grill Halak fűszerkeverék

Só és bors ízlés szerint

