

Makrobiotikus szíriai hal:



- 50 dkg filézett halszelet (harcsa, pangasius vagy süllő)
- 2,5 dkg szeletelt mandula
- 2,5 dkg durvára tört dióbél
- 1 evőkanál zabtej
- 2 kiskanál kovászos teljes kiőrlésű zsemlemorzsza (elmaradhat)
- 2 kis fej vagy 1 közepes fej lereszelt vöröshagyma
- 2 gerezd áttört fokhagyma
- 1 kávéskanál őrölt fahéj
- 2,5 evőkanál olaj
- ½ citrom kicsavart leve
- Kenéshez:* kevés olaj és citromlé
- 1 mokkáskanálnyi rizs szirup (elmaradhat)
- 1 kiskanál só

A halszeleteket besózzuk, citromlével és olajjal megkenjük, roston megsütjük.

Mártást készítünk: összeturmixoljuk a mandulát, a diót, az aprított hagymát és fokhagymát, a zsemlemorzsát, az olajat, a sót, a fahéjat, a citromlevet, a rizsszirupot és apránként hozzáadjuk az olajat.

Olajjal vékonyan kikent sütőformába helyezük a halszeleteket és egyenletesen megkenjük a paszta sűrűségű mártással. Majd közepes hőmérsékletű sütőben 15-20 perc alatt megsütjük. Forrón tálaljuk.