**Afrikai harcsafilé zöldségágyon**

**Hozzávalók:**

80 dkg afrikai harcsa filé

2 teáskanál halak füszerkeverék

1 teáskanál só

1 kg krumpli

3 alma

2 fej lilahagyma

1 kaliforniai vagy kápia paprika

2 evőkanál olaj

fél csokor petrezselyem

A harcsa filéket felszeletelem, majd fűszerezem és állni hagyom fél órát.

A krumplit megtisztítom és felkarikázom.

Az almákat meghámozom és felszeletelem. A hagymát megtisztítom, majd félbe vágva felkarikázom. A paprikát felszeletelem.

A tepsibe öntöm az olajat, rárakom a kissé megsózott krumplit, erre az alma, hagyma és a paprika kerül. Ráteszem a harcsafilét és alufóliával letakarom.

A tepsit a 200 fokra előmelegített sütőbe teszem, és 45 percig párolom, a filéket megfordítom, rászórom a petrezselymet és újabb 20 perc párolás után a fóliát levéve 15 percig sütöm.

Nagyon könnyű és egészséges étel.