

Rákkal töltött harcsatekercs hidegen, almás zellersalátával



Hozzávalók:

2 nagyobb (60-70 dkg) bőr nélküli afrikai harcsafilé vagy harcsafilé, 1 evőkanál olaj, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 evőkanál mustár, 1 kiskanál só, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2 gerezd fokhagyma, 8 vékony szelet füstölt lazac, 4 közepes ecetes uborka, 1 csomag (10 dkg) surimi rákrudacska (lehet bármilyen drágább főtt rákfarok is), néhány szem magozott fekete olajbogyó

a főzéshez:

só, fél citrom, 1 kisebb vöröshagyma

az almás zellersalátához:

1 közepes nagyságú zellergumó, só, 1 citrom, 1 nagyobbacska savanykás ízű alma, félmaréknyi dióbél, 3-4 dl tejföl, frissen őrölt borskeverék, 1 kiskanál mustár, fél kiskanál porcukor

1. A harcsafiléket végigtapogatjuk, ha maradt volna benne szálka, azt kiszedjük. Az a cél, hogy a filéből egy félcenti vastag nagy, téglalap alakú szeletet alkítsunk ki, ezért ahol vastag, lapjában bevágjuk, kihajtjuk. Így még nem lesz tökéletes az eredmény, de ezen klopfolással segítünk.
2. Egy nagy vagy 2 közepes nagyságú alufólialapot egy kevés olajjal megkenünk, az ételízesítővel behintjük, és a harcsafiléket volt bőrös oldalukkal lefelé fordítva ráfektetjük. A mustárt a Piros Arannyal, a pépesre zúzott fokhagymával és 2 evőkanál olajjal összekeverjük, a hússzeletekre kenjük. Erre lazac szeleteket fektetünk. Az ecetes uborkát lecsöpögtetjük, hosszában vékony szeletekre vágjuk - erre tökéletes eszköz akár a krumplihámzó is -, és végigfektetjük a lazacon. Felénk eső oldalukon, egy sorban végigrakjuk a rákrudacskákkal, ami mellé lecsöpögtetett olajbogyót is sorakoztathatunk.
3. Ezután az alufólia segítségével fölcsavarjuk, sőt, az alufóliába csomagoljuk úgy, hogy a két végét ellentétes irányba csavarjuk, így a hústekercs tömör, szoros lesz. Hústűvel néhány helyen megszurkáljuk, majd enyhén sózott, egy kevés citromlével ízesített, gyöngyözve forró vízbe tesszük. 20 percig főzzük, szűrőlapáttal átemeljük egy tepsire. A fólia két végét ellentétes irányba csavarva olyan szorosra tekerjük, amilyenre csak lehet. Megvárjuk amíg kihűl, majd hűtőszekrénybe tesszük, hogy megdermedjen. Ahhoz, hogy még jobban tömörödjön, és könnyebben lehessen szeletelni, a tetejére egy kisebb vágódeszkát fektetünk, amire egy literes üdítőt vagy tejet fektetünk, a haltekercsset így préseljük.

4. Amíg a hal hűl, elkészítjük a köretként kínált salátát. A zellert meghámozzuk, vékonyan felszeleteljük, majd vékony csíkokra vágjuk. Enyhén sózott, citrommal ízesített, forrásban lévő vízbe szórjuk, 1 percig forraljuk, majd a tűzről lehúзва levében hűlni hagyjuk. Az almát meghámozzuk, félbevágva kicsumázzuk, húsát felszeleteljük, a zellerhez hasonlóan gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A diót durvára aprítjuk. A tejfölt enyhén sózzuk, borsozzuk, egy kecsés citromlével ízesítjük, a mustárral és a porcukorral ízesítjük. Az almát, a lecsöpögtetett zellert és a diót belekeverjük. letakarva behűtjük.
5. Tálaláskor a haltekerceket a fóliából kibontjuk, kisujjnyi vastagon felszeleteljük, és mellékanalazunk a tejfölös, almás zellersalátából.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + hűtés

Egy adag: 504 kcal • fehérje: 46,6 gramm • zsír: 27,1 gramm • szénhidrát: 18,1 gramm • rost: 5,1 gramm • koleszterin: 246 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.