

Szalonnás göngyölt pontytekercs



Hozzávalók:

80 dkg bőr nélküli pontyfilé, 1 ág rozmaring, 2-3 evőkanál mustár, 1-2 kiskanál citromlé, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, kb. 16 vékony szelet főtt füstölt szalonna a sütéshez:
vaj vagy olaj (lehet zsír is)

1. A pontyfilét vágódeszkára fektetjük, és amennyire csak lehet, minden szálkát levágunk róla vagy csipesszel kiszedegetjük. Úgy alakítjuk, hogy kb. 8 centi hosszú, 3 centi széles szeletekre vágassuk. A leeső részek egy halászlé alapjába tökéletesek lesznek.
2. A rozmaring levélkéit a szárról lecsipkedjük, apróra vágjuk, a mustárhoz keverjük a citromlével, a sóval és a borssal együtt. 2-3 szalonnaszeletet, - akár félbevágva is -, egymás mellé fektetünk, egy halszeletet ráteszünk. A mustáros keverékkel gazdagon megkenjük (erre 1-1 szál metélőhagymát is tehetünk), majd a szalonna segítségével föltekerjük, és fogvájóval megtűzzük, nehogy sütés közben szétnyíljon.
3. Egy nagy serpenyőben vajat olvasztunk vagy olajat forrósítunk - de lehet ezek keveréke is, és a pontytekerceket kis lángon, többször megforgatva kb. 10 perc alatt megsütjük rajta.
4. Lecsöpögtetve vajon párolt zöldségekkel és vajas krumplival tálaljuk.

Megjegyzés

- Az eredeti fogást a Gyomaendrődi halfőző csapat készítette, Jenei László vezetésével. Kitűnő munkájuk eredményeképpen ők vihették haza „Az ország legjobb halfőzője” vándorsерleget.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát-tartalmú vagy paleo étrendet tart, friss salátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 563 kcal • fehérje: 36,6 gramm • zsír: 44,1 gramm • szénhidrát: 4,7 gramm • rost: 1,0 gramm • koleszterin: 196 milligramm