

Aszalt gyümölcsökkel töltött harcsafilé hidegen



Hozzávalók:

60 dkg (2 szebb filé) bőr nélküli afrikai harcsafilé, 5 dkg aszalt szilva, 5 dkg aszalt vörösáfonya, 5 dkg aszalt fekete áfonya, 5 dkg aszalt meggy, 5 dkg aszalt sárgabarack, 2 karika konzervananász, 3 csapott evőkanál zselatinpor, só, egy-egy késhegynyi őrölt fehér bors és őrölt ánizs, csipetnyi reszelt szerecsendió, őrölt fahéj és őrölt szegfűszeg, 2 dl tejföl

1. Az a cél, hogy a harcsafiléből két 20 dekás, egyforma vastagságú, téglalap alakú szeletünk legyen. Ezt úgy a legkönnyebb elérni, hogy vékonyabbik végeiket levágjuk, a vastagabbat pedig lentről felfelé lapjában bevágjuk és felfelé kihajtjuk. Most már könnyűszerrel egyformán félcenti vastagságúra, téglalap alakúra kiverhetjük. A leeső 20 dekányi halhúst finom lyukú tárcsán kétszer ledaráljuk.
2. Az aszalt gyümölcsökből a nagyobbakat - a szilvát és a barackot - az áfonyához és a meggyhez hasonló nagyságúra vágjuk, ahogyan a lecsöpögtetett konzervananászt is. A darált halhússal, 1 csapott evőkanál zselatinporral, 1 mokkáskanál sóval és a fűszerekkel összedolgozzuk.
3. A halveszeletek mindkét oldalát megsózzuk, egy-egy alufólialapra fektetjük. A gyümölcsös halas töltelékot elfelezzük, vastagabb csíkban a filék felénk eső szélére halmozzuk, majd a fólia segítségével föltekerjük, s szorosan a fóliába csomagoljuk.
4. Magas peremű tepsibe fektetjük. Annyi vizet öntünk alá, hogy a tekercseket félig ellepje. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) körülbelül 25 percig pároljuk. Közben párszor megforgatjuk, hogy sehol ne pirulhasson meg, azután levéből kiemelve hűlni hagyjuk. A fóliától megszabadítjuk, hideg vízzel leöblítjük, szárazra töröljük, és hűtőszekrénybe tesszük.
5. A maradék zselatint 1 deci vízben kevergetve felfőzzük. Mielőtt megkocsonyásodna, a szobahőmérsékletű (azaz nem hideg) tejfölt hozzáadjuk. Egy akkora tepsibe öntjük, amekkorába a haltekercsek éppen beleférnek. A tejföls mártást addig locsoljuk a tekercsekre, amíg az egyenletes vastagságban bevonja, s meg is dermed. Tálalásig hidegen tartjuk.
6. Végül vágódeszkára fektetjük, és forró vízbe mártott késsel kisujjnyi vastagon felszeleteljük. Friss zöldsalátával tálaljuk.

Aszalt gyümölcsökkel töltött harcsafilé hidegen

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + hűtés

Egy adag: 311 kcal