

Rokfortos harcsaburger tejszínes mártással



Hozzávalók:

4 nagy vagy 8 kisebb kelkáposzta-, esetleg kínai kel-levél, só, 40 dkg bőr nélküli szálkamentes afrikai harcsafilé (szürkeharcsa is lehet), 15 dkg rokfort típusú sajt, 5 dkg reszelt Pannónia sajt (ez is lehet rokfort), 1 evőkanál tejföl vagy tejszín

a mártáshoz:

2 dl tejföl, 2 dl tejszín, 1-2 evőkanál sherry, fél húsleveskocka (még jobb, ha halleveskocka, de vigyázat: a halászlékocka nem jó hozzá!)

1. A kelleveleket - miután vastag erüket kivágtuk - forrásban lévő, enyhén sózott vízzel leforrázzuk (1 percig főzzük benne). Hideg vízbe átszedjük, konyhai papírtörölkőre fektetve a nedvességet leitatjuk róluk.
2. A halat és a kétféle sajtot kis kockákra vágjuk, majd a a tejfőllel együtt, merülőmixerrel pépesítjük. Ebből a masszából 4 nagyobb vagy 8 kisebb "hamburgert" formálunk, a kellevelekbe burkoljuk, és tepsibe rakjuk.
3. A tejfölt a tejszínnel és a sherryvel összekeverjük, a leveskockát belemorzsoljuk, a kelbatyukra öntjük. Forró sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) 16-18 percig sütjük.
4. Tálaláskor a kelkáposztás halat főszeleteljük, mártásával nyakon öntjük. Köretnek párolt rizs illik hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 670 kcal

Italajánlatunk: száraz rosé