

Süllősült, meleg burgonyasalátával (krumplisalátával)



Hozzávalók:

4, egyenként kb. 40 dkg-os friss süllő, 2 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3-4 evőkanál olaj

a burgonyasalátához:

1 kg újburgonya, só, 3 evőkanál fehérborecet, 2 evőkanál víz, 2 evőkanál mustár, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 közepes csokor kapor

a tálaláshoz:

1-1 friss uborka, citrom és fejes saláta

1. A halat konyhai papírtörkövel megfogjuk, vágódeszkára fektetjük, uszonyait levágjuk. Utána a farkától a fejéig haladva a pikkelyeit lekaparjuk. Erre a kés foka, vagy a speciális halpikkelyező a legalkalmasabb. Ha a konyhában dolgozunk, folyóvízben, a csap alatt végezzük a munkát, hogy a pikkelyek ne repüljenek ezerfelé. A süllő hasüregét hosszában, nem túl mélyen felhasítjuk úgy, hogy véletlenül se sértsük meg a belső szerveit. Ha ezzel megvagyunk, a fejét meg a farkát is lecsapjuk. Az így előkészített halakat folyó vízben megmossuk (akkor jó, ha egy csepp vér sem marad rajta), majd papírtörkövel leszárogatjuk.
2. A süllő törzsét ujjnyi távolságonként (a fark felé haladva, kissé ferdén) bevagdossuk. A sót meg a borsot az olajba keverjük, a halakat kívül-belül bekenjük vele.

Süllősült, meleg burgonyasalátával (krumplisalátával)

3. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslik alatta, a halakat ráfektetjük, és oldalanként 5-6 percig sütjük. Fontos, hogy elég forró legyen a parázs, de ha túl erős lenne, akkor egy kicsit emeljük feljebb a rácsot nehogy a hal megégjen! Tálalás előtt egy pillanatra lessünk a halak hasüregébe: ha szépen kifehéredett, akkor biztosan átsült.

4. Amíg a faszenes grillsütő fölmelegszik, nekilátunk a hal köretének, a burgonyasalátának. A burgonyát folyó vízben, alaposan dörzsölgetve (célszerű körömkefével) héjától megfosztjuk, majd duci karikákra vágjuk. Enyhén sózott vízben puhára főzzük. Közben az ecetet a vízzel, a mustárral, a borssal meg a fölaprított kaporral összekeverjük, kissé megsózzuk. A puha burgonyát leszűrjük, a fűszeres öntettel összerázzuk. Akkor jó, ha kb. 10 perccel hamarabb készül el, mint a hal, hogy kissé magába szívja az öntetet. Melegen tálaljuk a grillezett halhoz. Salátalevelekkel, karikákra vágott uborkával meg cikkekre szelt citrommal díszíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 580 kcal • fehérje: 41,5 gramm • zsír: 22,4 gramm • szénhidrát: 52,6 gramm • rost: 8,4 gramm • koleszterin: 150 milligramm

Italajánlatunk: száraz fehérbor, például Badacsonyi olaszrizling