

## Tengeri halfilé fehérboros, tejszínes, kaviáros mártással



### Hozzávalók:

8 szelet, egyenként kb. 10 dkg-os bőr és szálka nélküli tengeri halfilé (fagyasztott is lehet), só

### a halalapléhez:

30 dkg halcsont, 1 kisebb vöröshagyma, 1 kiskanál egész fekete bors, só, 1 cikk citrom

### a mártáshoz:

4 dkg vaj, 2 csapott evőkanál finomliszt, 3,5 dl halalaplé, 1 dl zamatos fehérbor, só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fehér bors, 2 dl főzőtejszín, 1,5 dkg vaj, 4 kiskanálnyi kaviár

### a tűzálló tál kikenéséhez:

1,5 dkg vaj

1. A halalapléhez a halcsontokat egy kis fazékba rakjuk. A hagymát megtisztítjuk, fölkarikázzuk, a halcsontokra dobjuk. Az egész borssal fűszerezzük, kissé megsózzuk, a citrom levét belefacsarjuk, majd héjastól rádobjuk úgy ahogy van. 8 deci vizet öntünk rá, nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, és így főzzük 35-40 percig. Ezután leszűrjük. Ebből a mártáshoz nagyjából majd a fele kell, a többit lefagyaszthatjuk.
2. Egy akkora tűzálló tálal, amekkorába éppen elfér a nyolc filé, kivajazunk. A halat enyhén besózzuk, majd elvékonyodó végüket alulra hajtva a kikent tepsibe rakjuk. A halalaplé felét ráöntjük. A tál tetejével, ennek híján megvajazott sütőpapírral lefedjük. Előmelegített sütőben, nem egészen közepes lánggal (170 °C; légkeveréses sütőben 155 °C) a halat 10 percig pároljuk. Amikor kész, levét leszűrjük, megmérjük, és ha kell, annyi halalaplevet öntünk még hozzá, hogy 3,5 decinyi legyen. A halat továbbra is letakarva melegen tartjuk.
3. Megfőzzük a fehérboros mártás alapját, a halas fehérmártást (hal „velouté”-t). Ehhez a vajat egy kisebb lábasban fölolvastjuk, majd a lisztet kevergetve 1,5 perc alatt megfuttatjuk rajta, de vigyázzunk, nehogy megpiruljon. A harcsáról leszűrt 3,5 decinyi halalaplevet és a bort ráöntjük, habverővel szüntelenül keverve kb. 4 perc alatt sűrűre főzzük. Megsózzuk, megborsozzuk, a tejszínnel gazdagítjuk. A tűzről levéve a vajat beledobjuk.
4. Személyenként 2 puha halat tányérra rakunk, a boros, tejszínes mártással leöntjük, a kaviárt ráhalmozzuk, de az is jó, ha korábban belekeverjük a mártásba.
5. Nem igényel külön köretet, de például a vajas petrezselymes burgonya, vajas spenót, gőzben párolt brokkoli vagy sárgarépa illenének hozzá.

## Tengeri halfilé fehérboros, tejszínes, kaviáros mártással

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (köret nélkül): 613 kcal

Italajánlat: száraz fehérbor, például Mecseki chardonnay