

Tengeri hal rebarbaramártással - készítette Nemeskövi Dénes
mesterszakács



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os bőr és szálka nélküli tengeri halfilé, só, 2-3 evőkanál finomliszt, 4-5 evőkanál olaj a sütéshez

a rebarbaramártáshoz:

25 dkg rebarbara, só, 1 kiskanál kristálycukor, 1-1 csipetnyi őrölt fahéj és reszelt szerecsendió, 1 szegfűszeg, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 tojássárgája, 1 dl főzőtejszín, 1 púpozott mokkáskanál finomliszt, 5 dkg vaj

1. A halfilét besózzuk, sütésig félrerakjuk. A rebarbara vékony külső hártáját lefejtjük, majd a szálakat körömnymi darabokra vágjuk. Felét egy kisebb lábasba szórjuk. 2 deci vizet öntünk rá, csipetnyt megsózzuk, a cukorral ízesítjük, a fahéjjal, a szerecsendióval és a szegfűszeggel fűszerezük, 5-6 perc alatt puhára főzzük. Ekkor a szegfűszeget kidobva belőle, merülőmixerrel pürévé keverjük, a fehér borssal fűszerezük.

2. Egy kisebb lábasban a tojássárgáját a tejszínnel és a liszttel simára keverjük, a rebarbarapürét hozzáöntjük, majd vízgőzre állítjuk, azaz egy nagyobb lábasba tesszük, és annyi vizet öntünk alá, amennyi a kisebbik lábas kb. harmadáig ér. Széles mozdulatokkal, habverővel addig keverjük, míg sűrű mártás nem lesz belőle, ez 6-8 perc, a vége felé a fölolvasztott vaj jó felét is belecsurgatjuk. Akkor jó, ha olyan állaga lesz, mint egy sűrű hollandi mártásnak. Ha kell, utánaízesítjük. A félretett rebarbarát a maradék olvasztott vajon megforrósítjuk, csipetnyt sózzuk, cukrozzuk.

3. A halat a lisztben megforgatjuk, azután egy nagy serpenyőben, a megforrósított olajon oldalanként kb. 2 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, a rebarbaramártással körülöntjük, a vajas rebarbarával díszítjük. Köretnek petrezselymes krumpli és vajas medvehagyma illenek hozzá.

Tengeri hal rebarbaramártással - készítette Nemeskövi Dénes
mesterszakács

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 670 kcal • fehérje: 35,2 gramm • zsír: 52,7 gramm • szénhidrát:
12,8 gramm • rost: 4,0 gramm • koleszterin: 209 milligramm