

Tengeri halragu portugál stílusban - készítette Nemeskövi Dénes  
mesterszakács



Hozzávalók:

50 dkg bőr és szálka mentes tengeri halfilé, só, őrölt fehér bors, negyed citrom leve, 1 piros húsú kaliforniai paprika, 20 dkg csiperkegomba, 1 kisebb lilahagyma, 70 dkg héjában főtt burgonya, 1 kis csokor petrezselyem, 6 evőkanál olívaolaj, kb. 1 evőkanál finomliszt, 2 tojás

1. A halat 2-2,5 centis kockákra vágjuk. 1 kiskanál sóval, 1 mokkáskanál borssal és a citrom kifacsart levével ízesítjük. 25-30 percre félretesszük, hogy ezek a hal ízét átjárhassák.

2. Közben a paprikát kicsumázzuk, húsát a halhoz hasonlóan fölkockázzuk. A gombát és a lilahagymát is megtisztítjuk, előbbit vékony cikkekre vagy szeletekre, utóbbit a halhoz hasonló kockákra vágjuk. A burgonyát karikákra vágjuk, ha azt akarjuk, hogy még szebb legyen, akkor hullámos pengéjű, úgynevezett dresszirkéssel szeleteljük. A petrezselymet finomra aprítjuk.

3. Egy nagy serpenyőt a tűzre teszünk, 3 evőkanál olajat megforrósítunk benne. A halat a lisztben megforgatjuk, az olajra dobjuk, és rázogatva pirítjuk kb. 1 percig, míg a halkockák körös-körül kifehérednek. Ekkor hozzáadjuk a hagymát, a gombát, a paprikát, és együtt pirítjuk tovább 3-4 percig. Végül a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Közben egy másik serpenyőben 2 evőkanálnyi olajat forrósítunk, a burgonyát nagy lángon pirosasra sütjük rajta, közben kissé megsózzuk, megborsozzuk.

4. A sült krumplit 4 tányér közepére halmozzuk, majd egy kicsit a tányér széle felé széthúzzuk. A halragut a sült krumpli közepére halmozzuk. Az egyik serpenyőt a tűzre

visszatesszük, 1 evőkanál olajat megforrósítunk benne. A tojásokat kissé fölverjük, enyhén megsózzuk, az olajra öntjük. Anélkül, hogy megkevernénk, lepényt sütünk belőle. Ha kész, összegöngyöljük, majd ezt a „tojáspalacsintát” fölszeleteljük, és az étel tetejére rakjuk mintegy koronaként.

Jó tanács

- Tengeri hal helyett bőr és szálka nélküli harcsából, afrikai harcsából, fogasból vagy pontyból is készíthetjük.
- Eredetileg szárított tőkehalat használnak hozzá, amit főzés előtt vízbe áztatva fölpuhítanak.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Egy adag: 518 kcal