



Forrás: A legjobb halételek
Foto: Balogh Tamás

Hozzávalók:

60 dkg száka és bőr nélküli halfilé (afrikai harcsa-, harcsa-, tengeri hal- vagy fogasfilé is lehet), só, 5 dkg vaj, 4 evőkanál finomliszt, 4 dl tej, 2 dl főzőtejszín, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, fél mokkáskanál reszelt szerecsendió, fél csokor petrezselyem, 30 dkg fagyasztott tenger gyümölcsei (rák, kagyló, tintahal keveréke), fél citrom, 12 dkg reszelt edami sajt, 5 evőkanál olaj

a körethez:

40 dkg zöld metélt, só, 5 dkg vaj, 4 gerezd fokhagyma, 2 dl főzőtejszín, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2-3 ág, bazsalikomlevél

1. A halfilét kissé lapjában 8 szeletre vágjuk, enyhén megsózzuk, félrerakjuk.
2. A vajat egy kis lábasban fölolvastjuk, majd 2 csapott evőkanálnyi lisztet megfuttatunk rajta. Apránként fölöntjük a tejjel és a tejszínnel, kevergetve sűrűre főzzük. 1 csapott kiskanál sót vagy ételízesítőt szórunk bele, a fehér borssal, a reszelt szerecsendióval és a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. A tűzről lehúzzuk.
3. A tenger gyümölcseit enyhén sós, egy kevés citromlével ízesített, forrásban lévő vízbe rakjuk, 2 percig főzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük.
4. A besózott halszeleteket a maradék (2 evőkanálnyi) lisztben megforgatjuk. Az olajat széles serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd a halat oldalanként 2-3 perc alatt színesre sütjük rajta. Szűrőlapáttal kiemeljük, lecsöpögtetjük, tűzálló tálba vagy tepsibe átrakjuk.
5. A tenger gyümölcseit a halszeletekre halmozzuk. A tejes mártással bevonjuk, tetejüket a reszelt sajttal megszórjuk. Forró sütőben vagy grillsütőben 6-8 perc alatt megsütjük. Fokhagymás bazsalikomos zöld metélttel tálaljuk.
6. Utóbbi úgy készül, hogy a tésztát a hagyományos módon, enyhén sós, forrásban lévő

Tenger gyümölcseivel sült hal

vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. A vajat nagy serpenyőben fölolvastjuk, a zúzott fokhagymát megfuttatjuk rajta. A főzőtejszínnel fölöntjük, amint forr, a tésztát beleforgatjuk, megborsozzuk, a fölaprított bazsalikommal fűszerezzük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 1351 kcal