

Pisztráng kékre főzve, hollandi mártással



Hozzávalók:

4 friss, konyhakész pisztráng (egyenként kb. 25 dkg), 1,5 dl finom ecet, só, néhány szem fekete bors

a hollandi mártáshoz:

20 dkg vaj, 2-3 tojássárgája, 1 kiskanál hideg víz, negyed citrom leve, csipetnyi Cayenne-bors, fél mokkáskanál só

1. A pisztrángokat lepikkelyezzük: a legegyszerűbb, ha deszkára fektetjük, és a faroktól a fej irányába, a kés fokával óvatosan lekapargatjuk. Fontos, hogy a hal bőrét borító vékony hárttyát ne sértsük meg, mert ez színeződik majd kékesre. Ha készen vagyunk, a pisztrángokat megmossuk, szorosan tepsibe vagy tálba rakjuk, és annyi 1 deci ecettel ízesített vízzel öntjük le, amennyi ellepi. 1 órán át pihentetjük.

2. Közben lábasban vizet forralunk, 0,5 deci ecettel ízesítjük, megsózzuk, a borsot beleszórjuk. A pisztrángokat a gyöngyözve forró vízben kb.8 percig pároljuk.

3. Lecsöpögtetve tálaljuk; főtt burgonya illik hozzá köretnek. A halat egy kevés olvasztott vajjal is szokás meglocsolni. Ha a kékre főzött pisztrángot nem kímélő ételként, hanem mint ínycséget készítjük, hollandi mártással is nyakonönthetjük.

4. Ez úgy készül, hogy a vajat fölolvastjuk, és ha áttetszővé válik - mint az olaj -, a tűzről lehúzzuk. A tojások sárgáját egy tálban a vízzel 1 percig keverjük. Ezután vízfürdőbe állítjuk, és közepes lángon melegítve habosra verjük, ezalatt térfogata a duplájára nő. A tűzről levéve apránként hozzáadjuk a vajat - akkor igazán jó, ha egyforma hőmérsékletűek -, végül a citrom levével ízesítjük, borssal fűszerezzük és megsózzuk. Csak frissen jó!

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, hollandi mártás nélkül készítse, és vajjal se fényezze a halat.

Pisztráng kékre főzve, hollandi mártással

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + pácolása

Egy adag (hollandi mártás és burgonya nélkül): 260 kcal • 32,3 g fehérje • 14,3 g zsír • 0,3 g szénhidrát • 0,0 g rost • 104 mg koleszterin