

Párolt tengeri halfilé currys gombával és tejszínes brokkolival -
készítette Hunyaddobrai Csaba mesterszakács



Hozzávalók:

4, egyenként 15-18 dkg-os bőr és szálka nélküli tengeri halfilé, tengeri só, őrölt fehér bors, 1 citrom leve, 50 dkg csiperkegomba, 1 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj (olívaolaj is lehet), 2 gerezd fokhagyma, fél kiskanál currypor, 1 csokor kapor

a krémes brokkolihoz:

1 kg friss brokkoli (70 dkg fagyasztott is lehet), 4 dkg vaj (lehet 2 evőkanál olívaolaj is), só, őrölt fehér bors, 3 dl főzőtejszín, 1 csapott kiskanál étkezési keményítő

1. A halfiléket megmossuk, leszárogatjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, fél citrom levével meglocsoljuk, majd letakarva hűtőszekrényben érleljük fél órán át. A gombát és a hagymát megtisztítjuk; az előbbit vékony szeletekre, a hagymát finomra vágjuk.
2. Az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a hagyma felét megfuttatjuk rajta. Az egyik gerezd zúzott fokhagymát hozzákeverjük, majd rádobjuk a gombát is. Nagy lángon, kevergetve 3-4 percig pirítjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a curryporral fűszerezzük. Amint a gomba már nem pirul, hanem levet engedett, a halszeleteket belefektetjük. A maradék citromlével meglocsoljuk. Közepes lángon kb. 10 percig pároljuk. Félidőben a halfiléket megfordítjuk, és a finomra vágott kappal fűszerezzük.
3. A körethez a brokkolit megmossuk, vastag fás szárát levágjuk, ez krémleves készítéséhez tökéletes lesz. A többi kisebb rózsáira szedjük. A maradék vöröshagymát a másik zúzott fokhagymával együtt egy serpenyőben, a fölolvastott vajon megfuttatjuk. A brokkolit rádobjuk, megsózzuk, megborsozzuk, néhány kanálka vizet öntünk alá, és lefödve 8-10 perc alatt roppanósra pároljuk. A főzőtejszínt a keményítővel simára keverjük, a brokkolira öntjük, keverve-rázogatva 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leve krémszerűen besűrűsödik. Ha

Párolt tengeri halfilé currys gombával és tejszínes brokkolival -
készítette Hunyaddobrai Csaba mesterszakács

kell, utanasózzuk, borsozzuk.

4. Tálaláskor a tejszínes brokkolit a gombás halfilé mellé halmozzuk.

Jó tanács

- Aki tejérzékeny vagy paleo étrendet követ, a brokkolit tejszín helyett sűrű kókusztejjel főzze, így a keményítős sűrítés is elhagyható.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (körettel): 645 kcal • fehérje: 45,7 gramm • zsír: 44,7 gramm • szénhidrát: 14,7 gramm • rost: 10,5 gramm • koleszterin: 245 milligramm