

Szezámos rántott hal tiroli krumplisalátával



Hozzávalók

a szezámos rántott halhoz:

60 dkg bőr és szálka nélküli halfilé (tengeri hal, harcsa, afrikai harcsa stb.), só, őrölt fekete bors, 10 dkg finomliszt, 3 tojás, 8 dkg szezám, 12 dkg zsemlemorzsza

a sütéshez: bő olaj

a tiroli krumplisalátához:

1 kg lehetőleg egyforma nagyságú burgonya, só, 4 dl szűrt húsleves, 3 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál balzsamecet,

2 evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál magos mustár, 25-30 dkg koktélpárlé, jó maráknyi friss rukkola

1. A burgonyát alaposan megmossuk, egy lábasba rakjuk. Annyi vizet öntünk rá, hogy jól ellepje és 1 kiskanál sót szórunk bele. Nagy lángon főforraljuk, majd lefödve, kis lángon puhára főzzük. Akkor jó, ha hústűvel a közepét könnyedén átszúrhatjuk, de vigyázzunk, mert ha túlfőtt, nem lehet később szeletelni!
2. Ezután leszűrjük, és így hagyjuk kihűlni. Ez azért fontos, mert ha hideg vizet öntünk rá, hogy lehűljön, a burgonya „elázik”, vízízű lesz. Amikor kihűlt meghámozzuk, 3 milliméter vastag karikákra vágjuk. A húsleveset ráöntjük, letakarjuk, így érleljük hűtőszekrényben egy éjjelen át.
3. Az olívaolajat a balzsamecettel, a cukorral és a mustárral összekeverjük, legjobb, ha egy kis zárható üvegben összerázzuk. A burgonyához, pontosabban a levéhez keverjük és beleforgatjuk a félbevágott koktélpárlékat is. Hűtőszekrényben, letakarva érleljük újabb néhány órán át, végül közvetlenül tálalás előtt hozzákeverjük a rukkolát.
4. A halfilétet kissé lapjában 8 szeletre vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk (utóbbi el is maradhat). Egyenként a lisztbe, a fölvert tojásba meg a szezámmal összeforgatott zsemlemorzsába forgatva bundázzuk, utóbbiban tenyérrel még egy kicsit ellapítjuk. Ezután bő, forró olajban oldalanként 2,5-3 perc alatt szép világosbarnára sütjük. Konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük.
5. A tiroli krumplisalátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag (körettel): 751 kcal