



Hozzávalók

60 dkg bőr- és szálkamentes lazacfilé, fél citrom leve, só, frissen őrölt fekete bors, 2 tasak (25 dkg) előgőzölt gyors rizs, 40 dkg friss leveles paraj, 1 mokkáskanál szóda-bikarbóna, 7 dkg vaj, 1 gerezd fokhagyma

a sajtos besamelmártáshoz:

4 dkg vaj, 1,5 evőkanál finomliszt, 5 dl tej, 10 dkg reszelt ementáli sajt, só, reszelt szerencsendió, 1 mokkáskanál citromlé

a tepsi kikenéséhez: 2 dkg vaj

1. A lazacfilét négy egyforma szeletre vágjuk, sóval, citromlével bedörzsöljük, borssal meghintjük és amíg a többi hozzávaló is elkészül, félretesszük.
2. A rizst a dobozon található utasítás szerint kifőzzük, ez általában 10 perc. Ha kész, leszűrjük, lecsöpögtetjük. A paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk, majd enyhén sós, szóda-bikarbónás vízben 2 percig főzzük. Leszűrjük, alaposan lecsöpögtetjük, majd 3 deka vajon átfogatjuk, kissé megborsozzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük. A maradék vajat fölolvastjuk, és a lazacfilék mindkét oldalát néhány perc alatt megsütjük rajta.
3. A sajtos besamelmártáshoz a vajat fölolvastjuk, a lisztet „megizzasztjuk” rajta. A tejet apránként hozzáöntjük, szüntelenül kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük. A tűzről levéve a sajtot beleszórjuk, megsózzuk, reszelt szerencsendióval és pár csepp citromlével ízesítjük.
4. Egy közepes méretű, hosszúkás tűzálló tálat vajjal kikenünk, és a rizst az alján egyenletesen elterítjük. Erre kerül az elősütött halfilé, majd a paraj. A mártást a tetejére öntjük, végül előmelegített, forró sütőben 25-30 percig sütjük.

Jó tanács

- Lazac helyett másféle, lehetőleg szálkamentes hallal, például fogassal, tengeri hallal, harcsával is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 777 kcal