

## Mandulás pisztráng - Unger Károly mesterszakács receptje



### Hozzávalók:

4, egyenként kb. 30 dkg-os konyhakész pisztráng (fagyasztott is lehet), 2 kiskanál só, 1 citrom, 8-10 evőkanál zsemlemorzsa, 10 dkg vékony lapocskákra vágott mandula (készen így kapható), 1 kis csokor petrezselyem  
a sütéshez: olaj

1. A pisztrángok - ha fagyasztottat használunk, szobahőmérsékleten fölengedjük -, bőrét a farkától a feje felé kiskéssel megkapargatjuk, így apró pikkelyei lejönnek, de vigyázzunk, hogy a bőre ne sérüljön meg. Szemeit eltávolítjuk, majd az így előkészített pisztrángokat hideg vízzel megmossuk, leszárogatjuk. Kívül-belül megsózzuk, citromlével meglocsoljuk, és félórára félrerakjuk, hogy a só és a citromlé átjárhassa a hal húsát.
2. A pisztrángokat alaposan a zsemlemorzsaiba forgatjuk. Egy akkora serpenyőben, amekkorában legalább 2 pisztráng elfér, jó ujjnyi olajat forrósítunk, és a halat közepes lángon oldalanként 4-5 perc alatt megsütjük benne. Vigyázzunk, ne süssük hirtelen, mert akkor megég, a belseje pedig nem sül át. Konyhai papírtörülőre szedve lecsöpögtetjük.
3. A hal sütésénél visszamaradó olajban a mandulát aranybarnára pirítjuk, pár csepp citromlével ízesítjük, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Szűrőapáttal a halra halmozzuk, és a zsírjából is ráöntünk egy keveset, de tényleg nem mindet.
4. Vajas burgonyával vagy vajon párolt egyéb zöldségekkel (brokkoli, sárgarépa) tálaljuk, de tehetünk mellé vörösborban megforrósított aszalt szilvát is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 736 kcal • fehérje: 55,5 gramm • zsír: 39,5 gramm • szénhidrát: 39,6 gramm • rost: 2,3 gramm • koleszterin: 83 milligramm