



Hozzávalók:

70 dkg bőrös, ducibb lazacfilé, 4 evőkanál olívaolaj, fél citrom, 3 gerezd fokhagyma, 2 ág petrezselyem

a mártáshoz:

6 dkg vaj, fél csokor petrezselyem, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 8 evőkanál jóféle kapribogyó, 4 dl sűrű főzőtejszín, 0,5 dl fehérbor, 1 kiskanál finomliszt, 1 kiskanál mustár, 8 dkg reszelt füstölt sajt, só

1. A lazacot egy kicsit megsimogatjuk, így érezzük, van e benne szálka, amit csipesszel kiszedünk belőle. Ezután a filét 4 egyforma szeletre vágjuk, majd ezeket a szeleteket a közepükön, a bőrükig bevágjuk, és kihajtjuk. Így lesznek szép csinos szeletek belőle, egy tálba rakjuk.
2. Az olívaolaj felét a citrom kifacsart levével, a zúzott fokhagymával meg néhány petrezselyemlevéllel összekeverjük, a halat bedörzsöljük vele. Fóliával letakarjuk, éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük.
3. A maradék olívaolajat (2 evőkanál) serpenyőben megforrósítjuk, majd a lazacot oldalanként kb. 3 perc alatt pirosasra sütjük rajta. Lecsöpögtetve, letakarva félrerakjuk. Visszamaradó zsírában a vajat fölolvasztjuk, a finomra aprított petrezselymet és a borsot rászórjuk, elkeverjük. Rádobjuk a kapribogyót is (lehet a levével együtt), majd ráöntjük a tejszínt. Kevergetve fölforraljuk. A bort a liszttel simára keverjük, a mártásalapot ezzel sűrítjük, a mustárral ízesítjük, a sajtot beleszórjuk. Éppen csak addig főzzük, hogy az utóbbi felolvadjon benne. Ha kell utanasózzuk, végül tálaláskor a sült lazacot körbelocsoljuk vele.
4. Hordó alakúra faragott apró főtt burgonyákat kínálunk köretnek hozzá.

Lazac sajtos, kapribogyós mártással

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc+érlelés

Egy adag (krumpli nélkül): 834 kcal