



Hozzávalók:

15 dkg bőr és szálka nélküli tengeri halfilé (fagyasztott is lehet), só, őrölt fehér bors, citrom, 4 nagy parajlevél, 2-3 vékony szelet füstölt lazac, 60 dkg bőr nélküli lazacfilé, 5 dkg vaj, 4 evőkanál olaj

1. A tengeri halat fölaprítjuk, majd merülőmixerrel vagy gyorsvágó géppel pépesre keverjük. Csipetnyit sózzuk, borsozzuk, pár csepp citromlével ízesítjük, majd egy megnedvesített alufólia lapra vagy folpackra halmozzuk. Megnedvesített késsel vékony, olyan hosszúságú téglalapra simítjuk el, mint amilyen hosszú a lazacfilé.
2. A parajt alaposan megmossuk, szárukat lecsipkedjük és a leveleket leforrázzuk. Ezután jeges vízbe mártjuk, jól lehűtjük, lecsöpögtetjük, és a halas masszára fektetjük. Erre rakjuk a füstölt lazacot, majd a fólia segítségével szorosan fölcsavarjuk.
3. Enyhén sós, egy kevés citrommal ízesített vízben főzzük 6-8 percig, majd lecsöpögtetjük, végül a mélyhűtőbe dugjuk, hogy egy kicsit megdermedjen.
4. A lazacfilét 4 szeletre vágjuk, majd gerincük felé eső vastagabb részüket középen kiskéssel felszúrjuk. A halrudat 4 részre vágjuk, a felszúrt lazacokba töltjük. Az így előkészített halat enyhén megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés citromlével meglocsoljuk.
5. A vajat az olajjal együtt egy nagy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a töltött lazacot ráarakjuk, oldalanként 3-4 percig sütjük. Készíthetjük úgy is, hogy csak egy kevés zsiradékkal kenjük körbe a halakat, amiket azután grillrácsra fektetve sütünk meg. Vajon párolt zöldségekkel vagy sok-sok salátával tálaljuk.

Jó tanács

Haltekerccsel töltött lazac

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajon készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 345 kcal