



Hozzávalók:

50 dkg szálla- és bőr nélküli harcsahalfilé (fagyasztott tengeri hal is lehet), 20 dkg minél húsosabb szalonna, 1 közepes vöröshagyma, 1 tojás, 2 evőkanál étkezési keményítő, 6 evőkanál tej vagy főzőtejszín, só, őrölt fekete bors, 10 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez:

6 dkg vaj, 6 evőkanál olaj

a mártáshoz:

1 citrom, 5 dkg vaj, 2 evőkanál finomliszt, 1,5 dl tej, 1,5 dl főzőtejszín, 1 kiskanál kristálycukor, 1 mokkáskanál só

1. A halat a szalonnával és a hagymával felváltva ledaráljuk, végét egy szelet kenyérral kinyomjuk a darálóból. (Ha fagyasztott tengeri halból készül, akkor azt felengedés után jól ki kell nyomkodni, különben túl lágy lesz a massa.)
2. Ezután a tojással, a keményítővel és a tejjel összedolgozzuk, óva-tosan - hisz a szalonna is sós - megsózzuk, megborsozzuk, 15 percig pihentetjük. A zsemlemorzsat tányérra szórjuk, a halas masszából féltényérnyi pogácsákat szaggatunk, a morzsában megforgatjuk. A vajat serpenyőben fölolvastjuk, az olajat hozzáadjuk, és a halfasírtokat közepes lángon oldalanként 4-5 perc alatt megsütjük benne. Papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.
3. Amíg a halas masszát pihentetjük, megfőzzük a mártást. Ehhez a citromot megmossuk, elnegyedeljük, és úgy rakjuk 3 deci vízbe, hogy egy kicsit bele is nyomkodjuk a le-vét. 4-5 percig főzzük. A vajat kisebb lábasban fölolvastjuk, a lisztet rászórjuk. Fél percig pirítjuk, majd a tejjel és a tejszínnel fölöntjük. Kevergetve 3-4 perc alatt mártás sűrűségűre főzzük, közben apránként a citromos vizet is rászűrjük. A cukorral és a sóval ízesítjük. Tálaláskor

a halvagdaltra öntjük. Petrezselymes burgonya vagy párolt rizs illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 959 kcal