



Hozzávalók:

60 dkg fogasfilé, só, 7 dkg vaj, 2 dl halcsontokból főzött alaplé, 1 dl száraz fehérbor, 1 kis fej vöröshagyma, 25 dkg csiperkegomba, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 csokor petrezselyem, 1,5 dl főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt

1. A halat kissé lapjában 4 egyforma szeletre vágjuk. Megsózzuk és kivajazott tűzálló tálba fektetjük.

A halalaplevet meg a bort ráöntjük, megvajazott zsírpapírral letakarjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 10-12 percig pároljuk, majd szűrőlapáttal kiemeljük.

2. A hagymát és a gombát megtisztítjuk, az előbbi finomra, az utóbbit szeletekre vágjuk. A maradék vajat fölolvasztjuk, a hagymát kevergetve megfonnyasztjuk rajta. A gombát hozzáadjuk, nem túl erősen megpirítjuk, gondolatnyit megsózzuk, megborsozzuk. A fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, a hal boros párolólevével fölöntjük.

3. Ha fölforrt, a tejszínnel simára kevert liszttel sűrítjük. A puha halat óvatosan - nehogy összetörjön - belerakjuk, és megforrósítjuk benne. Petrezselymes vajas burgonya illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 582 kcal • fehérje: 34,9 gramm • zsír: 46,4 gramm • szénhidrát: 5,7 gramm • rost: 1,6 gramm • koleszterin: 146 milligramm