



Hozzávalók:

60 dkg fogasfilé, só, 1 kisebb vöröshagyma, 25 dkg csiperkegomba, 7 dkg vaj, őrölt fehér bors, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 3 dl húisleves (tyúkhúsleves- vagy zöldségleveskockából is készülhet) vagy 1 kiskanál ételízesítő por, 1-1 dl főzőtejszín és fehérbor, 10 dkg tisztított fagyasztott rákhús, 1 csokor kapor

1. A halat 4 szeletre vágjuk, kissé megsózzuk. A hagymát és a gombát megtisztítjuk, az előbbi finomra, az utóbbit kisebb cikkekre daraboljuk.
2. A hagymát egy serpenyőben 5 deka olvasztott vajon, kis lángon üvegesre sütjük, majd - már nagy lángon - a gombát is megpirítjuk rajta. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a liszttel meghintjük. Jól elkeverjük, és a levest ráöntjük. Kevergetve mártás sűrűségűre főzzük, közben a tejszínnel dúsítjuk.
3. A halszeleteket a maradék vajjal kikent tűzálló tálba rakjuk, a bort ráöntjük, és alufóliával lefedve, sütőben, nagy lánggal 10 percig pároljuk.
4. Szűrőlapáttal tányérra rakjuk, levét a gombamártáshoz öntjük, a fölengedett, lecsöpögtetett rákot meg a fölaprított kaprot is beleszórjuk. Jól megforrósítjuk, végül a halra öntjük. Párolt rizs vagy burgonyakroket illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Fogas helyett másféle halfilével is készíthetjük, például harcsa, pisztráng, ponty, tengeri hal.

- Aki alacsony szénhidráttartalmú étrendet tart, gőzben párolt zöldségekkel tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 1702 kJ/407 kcal • 38,5 g fehérje • 23,2 g zsír • 11,0 g szénhidrát • 1,8 g rost • 266 mg koleszterin