

Dióval töltött csuka (kóser specialitás)



Hozzávalók:

1 konyhakész csuka (jó 1 kg), 2 briós, 2 tojás, só, őrölt fehér bors, 15 dkg dió, 3-4 evőkanál olaj

1. A halat lepikkelyezzük, fejét levágjuk. Ezután a hal törzsét megmossuk, leszárogatjuk, deszkára fektetjük, farkát levágjuk. A gerincét meg a szálkát úgy távolítjuk el, hogy a két filé egyben maradjon, így lehet szépen tölteni.
2. A halcsontokról a húst lefaragjuk. A csukát kiterítjük, és lapjában annyit vágunk le belőle, hogy egyforma vastagságú maradjon. A leeső és a félretett halhúst merülőmixerrel fölaprítjuk.
3. A briósokat vízbe áztatjuk, kifacsarva a halhoz adjuk. A tojásokat beledolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk. A diót leforrázzuk, hogy vékony, barna héját lehúzhassuk, majd apróra vágva az előzőekbe dolgozzuk.
4. Egyenletesen a csukába töltjük, és a halat eredeti formájára visszahajtjuk. Zsineggel összekötjük, megolajozott tepsibe rakjuk. A maradék olajjal meglocsolva, egy kevés vizet aláöntve, előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 35 percig sütjük. A tepsiből kivéve néhány percig pihentetjük, majd főszeletelve, levével meglocsolva tálaljuk. Burgonyapüré illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- A csuka sütésénél visszamaradt szaftból egy kevés paradicsompürével és liszttel, csipetnyi ételízesítő porral pecsenyelevet is főzhetünk, tálalásnál ezzel locsoljuk meg a szeleteket.

Dióval töltött csuka (kóser specialitás)

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 493 kcal • fehérje: 32,2 gramm • zsír: 31,5 gramm • szénhidrát: 20,0 gramm • rost: 3,0 gramm • koleszterin: 239 milligramm