



Hozzávalók:

2-3 zsenge, arasznyi cukkini, só, 60 dkg tengeri halfilé (fagyasztott is lehet), 4 dkg vaj, 3 tojás, 4 dl főzőtejszín, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 gerezd fokhagyma, 1 csokor kapor, 10 dkg reszelt füstölt ementáli sajt, 2 kisebb paradicsom

1. A cukkiniket megmossuk, leszárogatjuk, majd hosszában 3 milliméter vastagon fölszeleteljük. Ezt szeletelőgéppel a legkönnyebb, de olyan uborkagyalu is megteszi, amin a szeletelés vastagsága állítható. Forrásban lévő, enyhén sós vízben 2 perc alatt előfőzzük, leszűrve lecsöpögtetjük.

2. A tengeri halból a vastagabb darabokat lapjában félbevágjuk, majd a filéket nagyjából akkorára daraboljuk-igazítjuk, hogy olyan szélesek legyenek, mint a cukkiniszeletek (a leeső részeket máshoz, például a következő recepthez használjuk el). Megsózzuk, majd minden hosszúkás cukkiniszeletre teszünk 1-1 (ha úgy jön ki, akár 2) szeletet is. Szorosan fölgöngyöljük, majd egy közepes nagyságú kivajazott, tűzálló tálba állítgatjuk. Akkor jó, ha a formát kitölti, így a kis tekercsék nem nyílnak szét. Fontos azonban, hogy ne legyenek magasabbak a formánál, mert akkor nem tudjuk ráönteni a tejszínes tojást, amiben sülnie kell.

3. A tojásokat felforjítjuk, a tejszínnel simára keverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával és a finomra vágott kappalal fűszerezünk. A reszelt sajtot és a meghámozott, kis kockákra vágott paradicsomot belekeverjük. A tekercsékre öntjük, előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) 20-25 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 879 kcal