Hozzávalók:
4 szelet amur (egyenként kb. 15 dkg), só, 5 dkg vaj, 1 dl fehérbor, 2 evőkanál finomliszt, 2-3 evőkanál ecetes torma, 1 csapott kiskanál mustár, 1 csapott kiskanál kiscukor, fél citrom leve, 1 dl főzőtejszín

1. A halszeleteket megsózzuk, kivajazott tűzálló tálban egymás mellé fektetjük. A bort meg 2 deci vizet ráöntünk, alufóliával letakarjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 ºC; légkeveréses sütőben 165 ºC) 12-15 percig pároljuk.
2. Közben a maradék vajon a lisztet megfuttatjuk, de vigyázzunk, nehogy megpiruljon. A tormát hozzáadjuk, és a hal párolólevét ráöntjük. Kevergetve sűrűre főzzük, a mustárral, a cukorral meg a citrom kifacsart levével kellemesen pikánsra ízesítjük, a tejszínnel dúsítjuk.
3. Tálaláskor a párolt amurszeleteket a tormamártással leöntjük. A kukoricadarából főzött puliszka kiváló köret hozzá.

4 főre
Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag (köret nélkül): 448 kcal