

Currys pangasiusragu zöldséges rizzsel – készítette Nemeskövi
Dénes mesterszakács



Hozzávalók:

40 dkg bőr és szálka nélküli pangasiusfilé (cápaharcsafilé), só, frissen őrölt fehér bors, fél citrom leve, 2 őszibarack (idényen kívül befőtt), maréknyi lecsöpögtetett darabolt konzervananász (természetesen friss is lehet), 2 közepes nagyságú csemegeuborka, kb. 1 púpozott evőkanál finomliszt, 6-7 evőkanál olaj a hal sütéséhez, 1 apró vöröshagyma, kb. 1 evőkanál currypor, 3 dkg vaj, kb. 3 dl zsíros főzőtejszín, kisujjni piros csilipaprika vagy jó 1 kiskanálnyi csilipehely

a körethez:

ujjni darab sárgarépa, 1 apró lilahagyma vagy vöröshagyma fele, 1 piros húsú paprika fele, kisujjni darab zsenge cukkini, 2,5 dl (kb. 25 dkg) rizs, 3 evőkanál olaj, 1 gerezd fokhagyma, só, félmaréknyi fagyasztott zöldborsó

1. A halat 3 centis kockákra vágjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, citromlevet facsarunk rá, és 15-20 percre félrerakjuk. A barackokat meghámozzuk, és a konzervananászhoz hasonló nagyságú kockákra vágjuk. Az uborkát kisujjni vastagon felszeleteljük.

2. A körethez való zöldségeket meghámozzuk, és nagyon apróra, kb. 3 milliméteres kockákra vágjuk (vékonyan felcsíkozunk, ezután vágjuk apróra). A rizst megmossuk, lecsöpögtetjük, majd az olajon, egy kisebb lábasban kevergetve megforrósítjuk. Az előzetesen kimért kb. 4,5 deci vizet fölforraljuk, a rizsre öntjük. Amint forr, hozzáadjuk a fölaprított zöldségeket és a zöldborsót. A pépesre zúzott fokhagymával fűszerezzük,

megsózzuk, és lefödve a szokott módon puhára pároljuk.

3. A lisztet a befűszerezett halra szórjuk, jól összerázzuk. Egy kicsit lerázzuk, majd egy magas peremű serpenyőben, a megforrósított olajon, nagy lángon oldalanként 2-2 percig sütjük. Szűrőlapáttal kiemeljük. Az így megsütött halkockák kívül ropogósak, de belül szaftosak maradnak. A hal sütéséhez használt zsiradék felét leöntjük. A finomra aprított hagymát a visszamaradóhoz adjuk, kevergetve 1 perc alatt megfuttatjuk. A barackot, ananászt és uborkát hozzáadjuk, kb. 1 perc alatt rázogatva megforrósítjuk. A curryporral meghintjük, a hideg vajat rádobjuk, fél percre visszatesszük a tűzre. Éppen csak átforgatjuk, a tejszínt ráöntjük, enyhén megsózzuk, egy kevés őrölt fehér borssal fűszerezzük. Kevetgetve főlforraljuk, azután az elősütött halat belerakjuk, 2 perc alatt a raguban megforrósítjuk. Megkóstoljuk, ha kell utánafűszerezzük, és tehetünk bele pár csepp citromlevet is.

4. Apróra vágott csilipaprikával vagy csilipehellyel behintve, a zöldséges rizs kíséretében tálaljuk.

Jó tanács

- Az, hogy a currys mártás kellően sűrű és báronyosn sima lesz e, leginkább a tejszín minőségétől függ. Éppen ezért praktikus, ha kb. fél kiskanálnyi étkezési keményítőt egy kevés hideg vízzel simára keverünk és a tejszínes mártáshoz öntjük. Kevergetve 2 percig főzzük, ezalatt biztosan kellően besűrűsödik, és sima lesz.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 690 kcal • fehérje: 25,3 gramm • zsír: 32,0 gramm • szénhidrát: 74,9 gramm • rost: 4,2 gramm • koleszterin: 179 milligramm kcal