

Zöldfűszerekkel és fokhagymával töltött pisztráng, fehérboros zöldségraguval



Hozzávalók:

4, egyenként 25-30 dkg-os konyhakész pisztráng, só, frissen őrölt fekete bors, 4 nagyobb gerezd fokhagyma, arasznyi darab póréhagyma, 1 csokor petrezselyem, 5-6 ágacska bazsalikom, 4 kis ág rozmaring, 4-5 ágacska kakukkfű, fél citrom leve és reszelt héja, 2 evőkanál sütéshez való olívaolaj

a raguhoz:

1 közepes nagyságú padlizsán, 3-4 közepes nagyságú újhagyma, 1-1 zöld, piros és sárga húsupprika, 3 kemény paradicsom, 3 gerezd fokhagyma, 1 közepes nagyságú (kb. 20 dkg) zsenge cukkini, 4-5 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 1 dl organikus fehérbor, só,

frissen őrölt fehér bors

1. A halak bőrét kiskéssel, a farkától a feje irányába megkapargatjuk, hogy a rajta maradt apró pikkelyeket eltávolítsuk. Ezután hideg vízzel mindet leöblítjük, leszárogatjuk. Kívülről megsózzuk, megborsozzuk, és félrakkjuk, míg elkészül a hasukba való.
2. Ehhez a fokhagymát és a póréhagymát nagyon finomra aprítjuk. A szárúkról lecsipkedett zöldfűszereket apróra vágjuk, a jól megmosott citrom héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. Mindezeket alaposan összekeverjük, a pisztrángok hasába dörzsöljük.
3. Egy akkora tepsit, amekkorában a pisztrángok elférnek egymás mellett, kiolajozunk. A halakat ráfektetjük, a maradék olajjal a tetejüket is lekenjük. Előmelegített sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C) 20-22 percig sütjük.
4. Amíg a pisztráng sült, elkészítjük a zöldségragut. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A padlizsánt 1,5 centis kockákra, az újhagymát félcenti vastag karikákra vágjuk. A kicsumázott paprikákat, paradicsomot és cukkinit ugyancsak 1,5 centis kockákra aprítjuk. A fokhagymát pépesre zúzzuk.
5. Az olívaolajat egy jó nagy serpenyőben megforrósítjuk. Először az újhagymát dobjuk rá, 1 perc alatt megfuttatjuk, majd következik 2 percre a padlizsán. Újabb 2 percig pirítjuk együtt a paprika és cukkinikockákkal. Közben folyamatosan rázogatójuk a serpenyőt, hogy a zöldségek mindenhol egyformán piruljanak. Következik a paradicsom és a fokhagyma. 2 percig pirítjuk, majd a bort ráöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, éppen csak 2 percig

Zöldfűszerekkel és fokhagymával töltött piztráng, fehérboros
zöldségraguval

főzzük, míg a bor alkoholtartalma elpárolog és csak a zamata marad a roppanósra puhult zöldségeken.

6. A forró zöldségragut 4 meleg tányéron elosztjuk, mindegyik mellé egy fűszeres piztrángot fektetünk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 430 kcal