

Mandulapikkelyes pisztrángfilé szalonnás zöldbabbal, párolt körtével
- készült az OnLive© főzőiskola 15. adásában



Hozzávalók:

4, egyenként 12-14 dkg-os pisztrángfilé vagy 2 egyenként kb. 40 dkg-os egész, konyhakész pisztráng (lehet másféle szálkamentes halfilé vagy csirkemellfilé, de sertéskaraj is), só, 1 evőkanál méz, 1 kis gerezd fokhagyma, csipetnyi csípős pirospaprika, 7-8 dkg vékony lapocskákra szeletelt mandula, 2 dkg vaj (sütőmargarin vagy kókuszszír is lehet)

a szalonnás zöldbabhoz:

egy csomag (400 gramm) Vapeur

zöldhüvelyű egész zöldbab, só, őrölt fekete bors, 8 vékony szelet füstölt húsos szalonna (sliced bacon)

a párolt körtéhez:

2 nagyobb körte, 0,5 dl zamatos fehérbor, pár csepp citromlé, 1 kiskanál méz, 2 dkg vaj (sütőmargarin vagy kókuszszír is lehet)

a díszítéshez:

citrom

1. A sütőt 210 °C, légkeveréses sütőt 190 °C-ra előmelegítjük. Ha egész pisztrángból készítjük, akkor azokat először lepikkelyezzük, fejüket, farkukat lecsapjuk, majd a hal törzsét kifilézzük. A filétet bőrös oldalukkal lefelé vágódeszkára fektetjük. Keskenyebbik végüknél a bőr és a halhús közé vágunk, és a kést kb. 30 fokos szögben tartva a bőrt levágjuk a filéről, amiket enyhén megsózzunk.
2. A mézet a zúzott fokhagymával és a csípős pirospaprikával összekeverjük, vékonyan bekenjük vele a filék tetejét. A mandulát sütőpapíron szétszórjuk, a halfiléket ráborítjuk és egy kicsit rá is nyomkodjuk a mandulát. (A mézes keverék nemcsak ízesíti a halat, de abban is segít, hogy a mandula hozzátapadjon.) Mandulás oldalukkal felfelé kivajazott tepsibe rakjuk, a sütő felső rácsára tesszük és a forró sütőben 8 percig sütjük. Akkor kezdjük a sütést, amikor félig készen vagyunk a köretekkel, hogy minden egyszerre legyen kész.
3. A körethez a zöldbabot enyhén sózott, forrásban lévő vízben főzzük 3 percig, majd leszűrjük, alaposan lecsöpögtetjük. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, majd 8 kis köteget csinálunk belőle, amiket 1-1 szelet szalonnával szorosan körbetekerünk.
4. A párolt körtéhez a körtét meghámozzuk, félbevágjuk, magházukat kivájjuk, húsukat közepesen vastag cikkekre vágjuk. A bort egy mélyebb serpenyőbe öntjük, a citromlével és a mézzel ízesítjük. A körtét belerakjuk, 4-5 percig pároljuk. Akkor jó, ha a gyümölcs

Mandulapikkelyes pisztrángfilé szalonnás zöldbabbal, párolt körtével
- készült az OnLive© főzőiskola 15. adásában

roppanósra puhul, a leve pedig elpárolog. A vajat rádobjuk, összerázzuk.

5. Közben a szalonnás zöldbabot egy serpenyőben, közepes lángon sütni kezdjük. Amikor a szalonna megpirul, a zöldbab is átforrósodik.

6. Tálaláskor minden tányérra 2-2 szalonnás zöldbabot rakunk, mellékanalazunk a puha körtéből és mellé fektetjük a mandulás halat. Egy-egy cikk citrommal díszítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 623 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.