



Hozzávalók:

40 dkg halcsont (halfej, -farok), arasznyi póréhagyma, 1-1 kiskanál egész fekete bors és só, 5 dkg vaj, fél vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál finomliszt, 2 dl főzõtejszín, 40 dkg bőr nélküli lazacfilé, 1 kiskanál ételízesítő por, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 csokor kapor, 0,5 dl száraz fehérbor, pár csepp citromlé

a tálaláshoz:
fokhagymás pirítós

1. A halcsontot egy kis fazékba rakjuk, 1,25 liter vizet öntünk rá, a fõlszeletelt póréval és az egész borssal fűszerezzük, megsózzuk. Nagy lángon fölforraljuk, keskeny rést hagyva lefõdjük, majd kis lángon 45 percig fõzzük. Azután leszûrjük, sõt, a csontokról lefõtt halhúst bele is passzírozzuk, ahogy a halászlénél is szokás. 1 liter alaplé lesz belõle, ami akkor jó, ha intenzív az íze. Ezért érdemes év közben a fõzésnél megmaradt halcsontot, kagylóhéjat vagy rákpáncélt lefagyasztani, és ilyenkor az alaplébe fõzni.
2. A megtisztított vöröshagymát és fokhagymát nagyon finomra aprítjuk, az olvasztott vajon, kis lángon 6-7 perc alatt üvegesre pirítjuk, a liszttel megszórjuk. Fél percnyi pirítás után - kicsit sem szabad megpirulnia - a halalaplével és a tejszínnel fölöntjük.
3. Kevergetve felforraljuk, majd hozzáadjuk az 1,5 centis kockákra vágott bőr nélküli lazacot. Az ételízesítõt és a borsot beleszórjuk, a fölaprított kaporral fűszerezzük. Kis lángon 5 percig fõzzük, a borral pikánsra ízesítjük, ha kell utána sózzuk, fűszerezzük. Fokhagymás pirítóssal kínáljuk.

4 fõre

Elkészítési idõ: 1 óra 20 perc

Egy adag: 527 kcal