

Lazacos nizzai saláta, könnyű tárkonyos majonézzel – Gordon Ramsay receptje



Hozzávalók:

4-6 szem kisebb burgonya, só, 25 dkg zöld ceruzabab (fagyasztott is lehet), 30 dkg bőrös lazacfilé, 6-8 koktélpáradicsom, 4 evőkanál olívaolaj, fél kiskanál szárított bazsalikom, egy kevés citromhéj, 2 evőkanál olaj

a hal főzéséhez:

néhány szelet édeskömény (lehet csak a levélnyelek felső része is, amit úgy sem használnánk fel), 1 ág szárzeller, 1 kisebb vöröshagyma, só, 1 dl zamatos fehérbor, 1 kiskanál enyhe tárkonyecet, 2-3 szem csillagánizs, néhány szem fehér bors, fél csokor petrezselyem, 2 babérlevél (lehetőleg friss), 1 kisebb citrom

a tárkonyos majonézhez:

1 tojássárgája, 1 kiskanál mustár, 1 kiskanál enyhe tárkonyecet, só, 1,5 dl olaj, 1 csapott evőkanálnyi tárkonylevél, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, pár csepp citromlé, egy kevés reszelt citromhéj

a tojáshoz:

2 dkg vaj, 4 nagy vagy 8 kisebb bazsalikomlevél, őrölt fekete bors, 4 ajókafile, 4 tojás

a tálaláshoz:

egy kisebb fej jégsaláta fele, néhány szem magozott fekete olajbogyó

1. Ez egy újabb példa arra, miként lehet egy klasszikus receptet — esetünkben a nizzai salátát — megújítani. Miután a lazac, a karácsonyi étkezések egyik sztárja, így ebbe a receptbe is belecsempésszük az eredetileg használatos konzerv tonhal helyett. Miután pedig hideg tél van, néhány hozzávalót melegen tálalunk benne, így különösen fontos a menetrend betartása.

2. A krumplit megtisztítjuk, félbevágjuk, és enyhén sózott vízben éppen puhára főzzük. A zöldbabot egy másik lábasban főzzük ropanósra. Mindkettőt leszűrjük, leöblítjük, tálalásig félretesszük.

3. A hal főzéséhez egy lábasba kb. 3 ujjnyi magasan vizet öntünk. Fölszeletelt édesköményt, szárzellert és vöröshagymát szórunk bele. Megsózzuk, a borral és a tárkonyecettel ízesítjük, a csillagánizs, a borssal, a petrezselyemmel, a babérlevéllel fűszerezzük, és belerakjuk a jól megmosott, földarabolt citromot is. Bőrös oldalával lefelé beletesszük a lazacfilét, amit

nem kell külön fűszerezni, hisz a főzőlében minden finom íz benne van. Fölforraljuk, majd kis lángon főzzük 4-5 percig. A tűzről lehúзва levében űlni hagyjuk.

4. Következik a tárkonyos majonéz. A tojássárgáját a mustárral, a tárkonyecettel és 1 mokkáskanál sóval simára keverjük, majd szinte kanalanként beledolgozzuk az olajat is. Apróra vágott friss tárkonnyal fűszerezzük, ami szinte életre kelti a mártást, kissé megborsozzuk, pár csepp citromlével és egy kevés reszelt citromhéjjal pikánsra ízesítjük. 4-5 evőkanál hideg vízzel hígítjuk, hogy könnyű mártás legyen belőle.

5. A tojást a következőképp készítjük elő. 4 kis kávéscsészét vagy pudingformát kivajazunk, és mindegyikbe 1-1 nagy bazsalikomlevelet fektetünk, enyhén megborsozzuk. Kissé megtekerve beletesszük az ajókafilet, a tojást ráütjük. A formákat vízzel félig telt tepsibe rakjuk. A sütőt 150-160 fokra előmelegítjük.

6. A koktélpáradicsomokat félbevágjuk, egy tálba raljuk, a fele olívaolajjal meglocsoljuk, a szárított bazsalikomot rámorzsoljuk, egy kevés citromhéjat reszelünk rá, és összeforgatjuk.

7. Következhet a tálalás. A jégсалátát nagyobb falatokra vágjuk, enyhén, úgy hogy csak vékonyan vonja be, az ízes majonézbe forgatjuk, és egy nagyobb kerek tányér közepére halmozzuk. (Az eredeti receptben néhány roppanós salátalevél kerül a tányér közepére, és erre rakja Gordon a félbevágott, majonézbe mártott kis bébi tépősalátákat, de ezt nekünk nem sikerült beszerezni.) A tojást betesszük a sütőbe, nagyjából 5-6 perc kell neki, míg összeáll, de belül a sárgája még lágy marad. Egy serpenyőben a maradék 2 evőkanál olívaolajat megforrósítjuk. Először a krumplit pirítjuk rajta 1-2 percig, majd hozzáadjuk a babot is, és együtt megforrósítjuk. Körben a saláta köré halmozzuk, ahogyan néhány szem lecsöpögtetett olajbogyó kíséretében a paradicsomot is. Elkészült a tojás, amit azon melegében a salátára borítunk. A lazacot lecsöpögtetjük, bőrét lehúzzuk, húsát kisebb falatokra szedve oda rakjuk, ahol van még hely a tányéron, végül a maradék tárkonyos majonézzel az egészet meglocsoljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 972 kcal • fehérje: 33,1 gramm • zsír: 77,7 gramm • szénhidrát: 35,0 gramm • rost: 5,7 gramm • koleszterin: 307 milligramm