



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

2 lazacgerinccsont (nagy élelmiszeráruházak halas standján a halaplének való hozzávalók közt árulják), kb. fél kiskanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fehér bors, kb. 1 evőkanálnyi apróra vágott metélőhagyma vagy 1 kisebb újhagyma zöldjével együtt, fél csokor kapor, 1 kiskanál mustár, 3-4 evőkanál majonéz, pár csepp citromlé (lehet zöldcitrom, azaz lime is), pár csepp ánizspálinka (ez el is maradhat)

a tálaláshoz:

friss zöldsaláta, pirítós (lehetőleg barna kenyérből), vaj vagy majonéz

1. Bármilyen szépen is filézik a lazacot, a gerinccsonton rajta marad a húsból. Ezt a húsos halcsontot halaplének való címen párszáz forintért meg lehet venni. Ha hozzájutottunk, megmossuk, leszároгатjuk, egy vágódeszkára tesszük, és a lazachúst egy villával lekapargatjuk a gerinccsontról. Az így lecsupaszított halcsont még mindig tökéletes alaplé főzéséhez. Ellenben a recept kedvéért lemértük, a két csontról összesen 30 deka színtiszta lazachúst lehetett leszedni, ami tatárnak megcsinálva pont egy négyszemélyes adag.
2. A halhúst egy vágódeszkán késsel finomra aprítjuk, és egy tálba rakjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a metélőhagymával vagy a zöldjével együtt apróra vágott újhagymával, a finomra vágott kaporral, a mustárral, a majonézzel és a citromlével összekeverjük. Akinek van otthon, pár csepp ánizspálinkával is ízesítheti. Megkóstoljuk, ha híján lenne valaminek, azt pótoljuk.
3. Friss salátalevelekkel díszítve, friss pirítós kíséretében tálaljuk. Ha a pirítós barna kenyérből készült, akkor majonézzel, ha fehér kenyérből, akkor vajjal kenjük meg, mielőtt ráhalmozzuk a lazactatárt.

Jó tanács

- Díszíthetjük főtt tojással, citromgerezdekkel, kaporlevéllel vagy olajbogyóval is.
- A franciás lazactatár abban különbözik a norvégtól, hogy a nyers lazac egy részét (akár

felesben is) apróra vágott füstölt lazaccal helyettesítik; és ánizspálinka helyett pár csepp konyakkal ízesítik.

- Ha igazán elegánsan akarjuk tálalni, akkor kiporciózva rakjuk tányérra. Ehhez a legnagyobb pogácsakiszúrot, ennek híján az alul-felül levágott, jól kimosott májkrémes konzervdobozt a tányérok közepére tesszük. Lazactatárt nyomkodunk bele, majd a format óvatosan leemeljük róla. Ha ügyesek voltunk, szép formásan ottmarad a lazactatár, amit körberakunk salátalevelekkel, és kedvünkre megdíszítjük.

Jó tudni!

- Előírás, hogy a nagy élelmiszeráruházak halas standjainál a lazacfilék aljáról levágják a hasa alját, mert túl zsíros. Ezeket a kis halcsíkokat ugyanott lehet kapni, ahol a lazac gerincsontot, vagyis a halalaplének való hozzávalók közt. Ha szerencsénk van, s elcsípünk belőle pár darabot, csak öblítsük le, és rakjuk egy tepsibe vagy tűzálló tálba. Sózzuk meg, és jó meleg sütőben 10-15 perc alatt süssük szép pirosasra. Melegen, egy kevés citromlével meglocsolva fenséges csemege!

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (kenyér nélkül): 267 kcal