

## Rákkal töltött harcsatekercs nyárson, olívás koktélpáradicsom salátával



### Hozzávalók:

2 nagyobb (60-70 dkg) bőr nélküli afrikai harcsafilé vagy harcsafilé, 1 evőkanál olaj, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 evőkanál

mustár, 1 kiskanál só, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2 gerezd fokhagyma, 8 vékony szelet főtt füstölt húsos szalonna, 4 közepes ecetes uborka, 1 csomag (10 dkg) surimi rákrudacska (lehet bármilyen drágább főtt rákfarak is)

a sütéshez és a pácoláshoz: olaj

az olívás koktélpáradicsom salátához:

80 dkg koktélpáradicsom, 12-12 szem magozott fekete és zöld olajbogyó, 2 főtt tojás, 1 újhagyma, 1 kis csokor petrezselyem, só, frissen őrölt fekete bors vagy borskeverék, 2 evőkanál citromlé, 2-3 evőkanál olaj (lehet olíva is)

1. A harcsafilét végigtapogatjuk, ha maradt volna benne szálka, azt kiszedjük. Az a cél, hogy a filéből egy félcenti vastag nagy, téglalap alakú szeletet alakítsunk ki, ezért ahol vastag, lapjában bevágjuk, kihajtjuk. Így még nem lesz tökéletes az eredmény, de ezen klopfolással segítünk.
2. Egy nagy vagy 2 közepes nagyságú alufólialapot egy kevés olajjal megkenünk, az ételízesítővel behintjük, és a harcsafilét volt bőrös oldalukkal lefelé fordítva ráfektetjük. A mustárt a Piros Arannyal, a pépesre zúzott fokhagymával és 2 evőkanál olajjal összekeverjük, a hússzeletekre kenjük. Erre szalonnaszeleteket fektetünk. Az ecetes uborkát lecsöpögtetjük, hosszában vékony szeletekre vágjuk - erre tökéletes eszköz akár a krumplihámzó is -, és végigfektetjük a szalonnán. Felénk eső oldalukon, egy sorban végigrakjuk a rákrudacskákat.
3. Ezután az alufólia segítségével fölcsavarjuk, sőt, az alufóliába csomagoljuk úgy, hogy a két végét ellentétes irányba csavarjuk, így a hústekercs tömör, szoros lesz. Tálcára rakjuk, és kb. 1 órára a mélyhűtőbe tesszük, hogy szépen tudjuk majd szeletelni. A következő művelet ugyanis az, hogy a haltekerceket kb. másfél ujjnyi vastagon föl vágjuk.
4. Amíg a hal hűl, elkészítjük a köretként kínált salátát. A koktélpáradicsomokat

## Rákkal töltött harcsatekercs nyárson, olívás koktélpáradicsom salátával

megmossuk, szárukat kimetsszük, a szemeket félbevágjuk, egy tálba szórjuk. A kétféle olajbogyót, a főtt tojást és az újhagymát apróra, a petrezselymet finomra vágjuk, mindet a páradicsomra szórjuk, megsózzuk, megborsozzuk. A citromlével és az olajjal meglocsoljuk, összeforgatjuk, tálalásig letakarva hűtőszekrénybe tesszük.

5. A harcsatekerceket ezután lapjában - hogy szépen láthassuk a tekerceselést - 4 nyársra vagy kihegyezett hurkapálcára húzzuk.

6. Amikor a rostély kellően forró, és a faszén csak parázslék alatta, a nyársakat olajjal megkenjük, ráfektetjük. Oldalanként kb. 4 percig sütjük, közben többször megkenjük olajjal, hogy ne száradjon ki, szaftos maradjon.

7. A nyársakat az olívás koktélpáradicsom salátával tálaljuk.

Jó tanács

- A nyársakat nemcsak faszénparázs fölött, hanem konyhában, serpenyőben, egy kevés olajon is megsüthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag: 647 kcal • fehérje: 44,3 gramm • zsír: 45,1 gramm • szénhidrát: 15,6 gramm • rost: 6,1 gramm • koleszterin: 322 milligramm

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