

Tejszínes, cukkinis harcsaragu pesztós kuszkuossal



Hozzávalók:

60 dkg harcsafilé, 60 dkg zsende cukkini, 2 evőkanál olaj, 2 dkg vaj, 1 csokor petrezselyem, só, frissen őrölt bors (ha van, akkor citrombors), 2 dl főzőtejszín, 1 kis pohár (150 gramm) tejföl, 1 kiskanál finomliszt

a körethez:

5 dl víz, fél kiskanál só vagy ételízesítő por, 2 dkg vaj és 2 evőkanál olaj, 25 dkg kuszkuos

a pesztóhoz:

8-10 friss bazsalikomlevél, szűk maréknyi tisztított mogyoró (eredetileg fenyőmag),

3-4 gerezd fokhagyma, 6 evőkanál olaj (lehetőleg olíva), 4 evőkanálnyi apróra reszelt parmezán sajt

1. Először a köretet készítjük el. Ehhez a vizet a sóval fölforraljuk. A vajat az olajjal együtt egy kisebb lábasban megmelegítjük, a kuszkuost rászórjuk, kevergetve egy kicsit megpirítjuk, megforrósítjuk. A forró, sózott vizet ráöntjük, elkeverjük, a tűzről lehúzzuk. A fedele alá egy duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, és 10 percig a saját gőzében duzzadni, puhulni hagyjuk. Mire megpuhul, az összes folyadékot magába szívja; szinte olyan pergős lesz, mint a jól elkészített párolt rizs.
2. A pesztóhoz a száráról lecsipkedett bazsalikomlevelet a mogyoróval és a fokhagymával, merülőmixerrel fölaprítjuk, de nem kell teljesen pépesnek lennie! Az olajjal és a parmezánnal összekeverjük.
3. A harcsát a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra metéljük. A cukkinit hámozás nélkül 2 centi vastag szeletekre, majd ugyanilyen széles hasábokra vágjuk.
4. Egy nagy, peremes serpenyőben az olajat a vajjal együtt kissé megforrósítjuk. A halat ráadjuk, rázogatva körös-körül kb. 3 perc alatt megpirítjuk. A cukkinit hozzáadjuk, 3-4 percig keverve-rázogatva sütjük. Ekkor a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, megsózzuk, megborsozzuk.
5. A tejfölt és a tejszínt a liszttel simára keverjük, a cukkinis harcsára öntjük, végül 2-3 percig kis lángon forraljuk. Ha leve túl sűrű lenne, egy kevés vízzel vagy tejjel hígítjuk. Megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk, fűszerezzük.
6. A puha kuszkuost a pesztóval összekeverjük. Ez a körete tejszínes, cukkinis harcsaragunak.

Tejszínes, cukkinis harcsaragu pesztós kuskusszal

Jó tanács

- Csirkemellfiléből, pulykamellfiléből vagy sertés szűzpecsenyéből ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Egy adag: 30 perc

Egy adag (körettel): 998 kcal • fehérje: 41,6 gramm • zsír: 64,0 gramm • szénhidrát: 63,6 gramm • rost: 7,1 gramm • koleszterin: 226 milligramm

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