

Zöldfűszeres harcsa szalonnába göngyölve, cukkinifűjttal és grillezett padlizsánnal - készítette a Fulton kalóztanya csapata, Belme Zsolt és Ambró Zoltán



Hozzávalók:

60 dkg bőr és szálka nélküli harcsafilé, kb. 1 kiskanál só, 2 csapott evőkanál finomra vágott zöldfűszer (metélőhagyma, kakukkfű, petrezselyem, borsikafű és kapor keveréke), 1 gerezd fokhagyma, 1 apró vöröshagyma, 2-3 evőkanál olívaolaj, 12 vékony szelet füstölt szalonna (sliced bacon)

a cukkinifűjthoz:

1 zsenge cukkini (kb. 30 dkg), 1 apró vöröshagyma, 2-3 evőkanál olívaolaj, só, 1

gerezd fokhagyma, kapor, 2 csapott evőkanál búzadara, 2 tojás, 2 dkg vaj (lehet sütőmargarin is)

a grillezett padlizsánhoz:

egy zsenge padlizsán, só, 2 gerezd fokhagyma, 4-5 evőkanál olívaolaj

1. A halat kisujjnyi vastag csíkokra vágjuk — úgy kalkuláljunk, hogy 24 darab legyen belőle, mert így ad ki 6 adagot. Egy tálba rakjuk, megsózzuk. Az apróra vágott zöldfűszerekkel, a zúzott fokhagymával, a finomra aprított vöröshagymával és az olajjal összeforgatjuk, és így pácoljuk 20 percen át. Még jobb, ha letakarva egész éjjelen át hűtőszekrényben érleljük.

2. Közben előkészítjük a köreteket. A padlizsánt, miután végeiket levágtuk, 0,75 centi vastagon, lapjában folszeleteljük. Úgy kalkuláljunk, hogy 2 szelet jusson mindenkinek. Egy tálcára rakjuk, besózzuk, 20 percre félrerakjuk.

A cukkinit meghámozzuk, majd miután a végeit lecsaptuk, a reszelő nagy lyukú oldalán lereszeljük. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. Az olívaolajat egy serpenyőben, a grillrácsra téve kissé megforrósítjuk, azután a hagymát megfonnyasztjuk benne. Hozzáadjuk a cukkinit, 5-6 perc alatt puhára pároljuk. Megsózzuk, a zúzott fokhagymával és a fölaprított kaporral fűszerezük, majd belekeverjük a búzadarát. A tűzről lehúzáva először a tojások sárgáját, azután a kemény habbá vert fehérjét forgatjuk bele. 6 kisebb, inkább széles mint magas csészeformát vajjal kikenünk, búzadarával beszórunk, a cukkinis masszával megtöltjük. A besózott padlizsánokat hideg vízzel leöblítjük, leszárogatjuk.

3. A kis csészeformákat vízbe állítjuk, lefedjük, és a rostlapon, közepesen erős tűz fölött kb. 20 perc alatt kigőzöljük. A lecsöpögtetett halcsíkokat négyesével szalonnába göngyöljük. Vékonyan körbekenjük a pácoláshoz használt fűszeres olajával, majd a fűjttel mellé rakjuk, és közepesen erősen izzó parázs fölött, többször megforgatva 10-12 percig sütjük. Nagyjából féldőben mellé rakjuk a padlizsánt is, amit fokhagymás olajjal kenegetünk sütés közben.

Zöldfűszeres harcsa szalonnába göngyölve, cukkinifelfújttal és grillezett padlizsánnal - készítette a Fulton kalóztanya csapata,
Belme Zsolt és Ambró Zoltán

4. Tálaláskor a haltekerceset rézsútosan félbevágjuk, tányérra rakjuk a grillezett padlizsán és a cukkinifelfújttal kíséretében.

6 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra + érlelés

Egy adag: 428 kcal • fehérje: 21,5 gramm • zsír: 33,9 gramm • szénhidrát: 8,8 gramm • rost: 1,8 gramm • koleszterin: 176 milligramm