

Rakott nyelvhalfilé mangoldba burkolva, tejszínes, boros mártással



Hozzávalók:

4 szép, egyenként kb. 12 dk-os nyelvhalfilé,
só, őrölt fehér bors, fél citrom leve, 30 dkg
tengeri halfilé, 1 dl zsíros főzőtejszín, 2
tojássárgája, 4 paradicsom, 4 nagyobb
mangoldlevél, 5 dkg vaj, 2,5 dl zamatos
fehérbor, 1 salottahagyma, 1 csapott
kiskanál finomliszt, 2 dl sűrű főzőtejszín, 1
csokor petrezselyem

1. A nyelvhalfiléket enyhén megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés citromlevet csepegtetünk rájuk, és félrerakjuk. A tengeri halat csíkokra vágjuk, és a mélyhűtőbe tesszük. Amikor jó hideg, az ugyancsak nagyon hideg tejszínnel és tojássárgájával együtt gyorsvágógépbe rakjuk, és pürévé keverjük. Letakarva hűtőszekrénybe tesszük. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, vékonyan meghámozzuk. Ezeket a héjakat egyesével összetekerjük, így kapjuk a paradicsomrózsát, amit díszítéshez félrerakunk. A szemeket négybe vágjuk, magjaikat kikaparjuk. A vastag szárától megtisztított mangoldleveleket enyhén sózott, forrásban lévő vízben 2 percig főzzük, majd hideg vízbe rakva lehűtjük, végül lecsöpögtetjük.

2. Mindent előkészítettünk, kezdődhet a főzés. A leforrázott mangoldleveleket egy nagy tálcán egymás mellé kiterítjük. Megsózzuk, megborsozzuk, és mindegyiknek a közepére egy nyelvhalfilét fektetünk. Erre 3-3 paradicsomot rakunk, amit igazságosan elosztva a halas krémmel befedünk. A leveleket mind a négy oldalukról a rakott halra hajtjuk, egy kicsit a halas krémbe is nyomkodjuk. Spárgával néhány helyen átkötjük, nehogy főzés közben kinyíljanak.

3. Egy akkora lábasban, amekkorában a 4 rakott hal pontosan elfér, a vajat fölolvastjuk. A halakat belerakjuk. A bort ráöntjük, a finomra vágott hagymát rászórjuk. Amint boros leve forr, kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefödjük, 12 percig pároljuk.

4. Amikor kész, a kis halas csomagokat kiemeljük, a zsinetet lebontjuk róluk, azután a fölaprított petrezselyemben megforgatjuk, kicsit rá is nyomkodjuk. A lisztet a tejszínnel

Rakott nyelvhalfilé mangoldba burkolva, tejszínes, boros mártással

simára keverjük, a hal boros párolólevét ezzel sűrítjük. 1-2 percig forraljuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.

5. A mangoldos rakott halat 3-3 részre vágva tányérra rakjuk, boros tejszínes mártásával körülöntjük, és a félretett paradicsomrózsával díszítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 523 kcal • fehérje: 33,8 gramm • zsír: 37,0 gramm • szénhidrát: 13,0 gramm • rost: 3,2 gramm • koleszterin: 241 milligramm