

Tengeri halfilé juhtúrós tejfölben sültve



Hozzávalók:

80 dkg szálla és bőr nélküli tengeri halfilé (fagyasztott is lehe, só, 1-1 mokkáskanál tárkony és bazsalikom, 4 evőkanál olaj (olíva is lehet), 20 dkg nem túl sós juhtúró, 4 dl tejföl, 2 tojás, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 15 dkg reszelt füstölt és edami (trappista is jó) sajt vegyesen, 8 közepes gombafej, 1 mokkáskanál grillfűszerkeverék

1. A halat - ha fagyasztott, szobahőmérsékleten előtte fölengedjük - 4 nagy vagy 8 kisebb szeletre vágjuk, kissé megsózzuk - csínján bánjunk vele, mert a később rákerülő juhtúró is sós! -, a zöldfűszerekkel megszórjuk. Egy serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, a halszeleteket oldalanként kb. 1 perc alatt elősütjük benne. Közepes tűzálló tálba vagy tepsibe rakjuk.

2. A juhtúrót villával összetörjük, majd a tejföllel és a tojással krémesre keverjük.

Megborsozzuk,

a kétféle reszelt sajtot hozzáadjuk. Egyenletesen a halra kenjük.

3. A gombafejeket megtisztítjuk, belsejüket a fűszerkeverékkel megszórjuk. A halra rakjuk, alufóliával az egészet lefedjük. Közepesen forró sütőben (kb. 190 °C) 15-20 percig sütjük. A sütés vége felé a fóliát levesszük, hogy az étel teteje szép pirosasra süljön. Pirított barna kenyérral tálaljuk.

Jó tanács

- Tengeri halfilé helyett harcsából, afrikai harcsából, fogasból, süllőből vagy akár lazacból is készíthetjük.

Tengeri halfilé juhtúrós tejfölben sütte

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (kenyér nélkül): 668 kcal