

Tárkonyos halfilé zöldséges tésztaágyon – készítette Hunyaddobrai
Csaba mesterszakács



Hozzávalók:

4 egyenként 18-20 dkg-os cápaharcsafilé (pangasius), de lehet más, bőr- és szálka nélküli halfilé is, tengeri só, őrölt fehér bors, 2 ágacska kapor, 1 ág rozmaring, 3 bazsalikomlevél, 2 evőkanál olaj (lehet olívaolaj is), 2 dl főzőtejszín, 3 dl natúr joghurt, 1 evőkanál mustár, 2 evőkanál kukoricaliszt (lehet finomliszt is), 1 citrom, 3 ág tárkony

a körethez:

30 dkg spagetti (teljes őrlésű is lehet), tengeri só, 1 kisebb cukkini, 15-20 dkg csiperkegomba (lehet erdei gomba is), 3 evőkanál olaj (lehet olívaolaj is), 1 gerezd fokhagyma, őrölt fehér bors

1. A halszeleteket sózzuk, borsozzuk, a finomra vágott kaporral, rozmaringgal és bazsalikommal fűszerezzük, majd olajozott tepsire fektetjük.
2. A tejszínt, a joghurtot, a mustárt és a lisztet összekeverjük. A jól megmosott citromok reszelt sárga héjával és kifacsart levével ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított tárkonnyal fűszerezzük. Az ízes mártást a halszeletekre kenjük, majd közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 20 percig sütjük.
3. Amíg a hal sült, megfőzzük a köretét. Ehhez a tésztát enyhén sós, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük. A cukkinet, miután a végeit lecsaptuk, félkarikákra vágjuk. A gombát megtisztítjuk, fölszeleteljük, majd a cukkinivel együtt egy serpenyőben, a forró olajon 4-5 perc alatt roppanósra sütjük. A tűzről levéve a vékonyan fölszeletelt fokhagymát is hozzáadjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, majd a tésztával összeforgatjuk.
4. A megsült halat finom szaftjával meglocsolva, a zöldséges tésztával tálaljuk.

Tárkonyos halfilé zöldséges tésztaágyon - készítette Hunyaddobrai
Csaba mesterszakács

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (körettel): 816 kcal • fehérje: 50,0 gramm • zsír: 36,0 gramm • szénhidrát: 73,0
gramm • rost: 5,0 gramm • koleszterin: 224 milligramm