



Hozzávalók:

4 süllő (egyenként kb. 40 dkg), só, 1 burgonya, kb. 6 evőkanál (12 dkg) finomliszt (még jobb, ha a fele kukoricaliszt), 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 1 púpozott kiskanál őrölt fekete bors, 1 citrom

a sütéshez: bőven olaj

a díszítéshez: 8 szem meggy

1. A süllőt lepikelyezzük, hasát éles késsel felbontjuk, és belső részeit, majd a kopoltyúját és a szemét is eltávolítjuk. Uszonyait ollóval körben egy kissé levágjuk. Ezután a halat többször váltott hideg vízben megmossuk, szárazra töröljük, majd 2-3 centis közökben - nem túl mélyen - beirdaljuk. Kívül-belül megsózzuk, és letakarva, hűtőben legalább egy órán át pihentetjük.
2. Ezután a száját óvatosan szélesre nyitjuk, és egy cikk burgonyát beletömünk. A hal két végét megfogjuk és a háta felé hajlítva, kifli alakúra formáljuk.
3. Egy kihegyezett hurkapálcát átszúrunk a nyakán, és a farkába tűzve rögzítjük, esetleg zsineggel meg is kötjük, hogy az alakját megtartsa. A lisztet a pirospaprikával meg a borszal összekeverjük, és a halat ebben jól meghempergetjük.
4. Akkora serpenyőbe, amekkorában a süllő elfér és meg is tudjuk forgatni, jó kétujjnyi olajat öntünk. Amikor közepesen forró, a halat óvatosan belefektetjük, és oldalanként 5-8 percig, fedő nélkül sütjük.
5. Vigyázva kiemeljük, alaposan lecsöpögtetjük, majd papírtörülközőre vagy -szalvétára fektetve a fölösleges zsiradékot leitatjuk róla. Tálaláskor a szájában lévő burgonya helyére citromcikket dugunk. Tálra állítjuk, és két oldalról petrezselymes burgonyával körülbástyázzuk.
6. A szeme helyét meggyel díszítjük. Tartármártás illik hozzá.

Jó tanács

- Ezt a látványos fogást az asztalnál szokás filézni, felszeletelni.
- A süllő mellett pisztrángot szokás a leggyakrabban így sütni.
- Lisztérzékenyek fűszerezett kukoricalisztben megforgatva süssék.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + pihentetés

Egy adag (tartármártás nélkül): 40 perc + pihentetés

Egy adag: 350 kcal • 41,0 g fehérje • 12,0 g zsír • 19,5 g szénhidrát • 0,0 g rost • 210 mg koleszterin