

Fokhagymás vajjal (margarinnal) töltött, rántott haltekercs



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os szálka és bőr nélküli halfilé (afrikai harcsa, harcsa, fogas, tengeri hal), só, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 kis csokor petrezselyem, 10 dkg finomliszt, 2-3 tojás, 12-15 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez: bő olaj

a tálaláshoz: kész kapormártás

1. A halat kissé leöblítjük, leszárogatjuk, majd vágódeszkára fektetjük. Ahol vastagabb, lapjában bevágjuk és kihajtjuk, enyhén kiverjük. Akkor jó, ha egyforma vastagságú, téglalap alakú szelet lesz belőle. Besózva félrerakjuk.

2. A puha (szobahőmérsékletű) vajat (margarint) egy kis fakanállal kikeverjük, enyhén megsózzuk, a zúzott fokhagymával és a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük. A halra kenjük, amit ezután föltekercünk, majd végeit fogvájóval rögzítjük, nehogy a töltelék kifolyjon. Ezután a lisztbe, a felvert tojásba meg zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk, de az utolsó kettőben újra meghempergethetjük, mert a dupla bunda szintén segít, hogy a margarin ne folyjon ki belőle.

3. Közepesen forró, bő olajban 7-8 perc alatt megsütjük, majd papírtörlőre szedve a felesleges olajat leitatjuk róla. Tejszínes kapormártással körülöntve kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Fokhagymás vajjal (margarinnal) töltött, rántott haltekercs

Egy adag (mártás nélkül): 667 kcal • 39,7 g fehérje • 34,7 g zsír • 48,6 g szénhidrát • 0,5 g rost • 206 mg koleszterin