



Hozzávalók:

60 dkg vastagabb, szálka és bőr nélküli fogasfilé, só, 40 dkg csiperkegomba, 6 dkg vaj, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, fél csokor petrezselyem, 1,5 kiskanál kristálycukor, 3 evőkanál olaj, 2 mokkáskanál sűrített paradicsom, 1 kiskanál finomliszt, 1 mokkáskanál ételízesítő por, 2 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, 0,5 dl vörösbor, 1 kiskanál szárított tárkonylevél

1. A halat 4 szeletre vágjuk (nem kell ferdén tartani a kést, nem kell kissé sem lapjában szeletelni), majd az így kapott adagokat lapjában 3 részre vágjuk. Kissé besózva félrerakjuk.
2. A gombát megtisztítjuk, fölszeleteljük, és 5 deka vajon 6-8 percig pirítjuk, közben megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel megszórjuk. A maradék vajjal egy tűzálló tálat kikenjük.
3. A halszeleteket hármassával egymásra rétegezzük úgy, hogy eredeti formájukhoz hasonlóak legyenek, közben a pirított gombát közé rétegezzük. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) 6-8 percig sütjük.
4. Közben a mártáshoz a cukrot az olajon karamellizáljuk, a tűzről lehúzáva előbb a sűrített paradicsomot, azután a lisztet keverjük hozzá. 2,5 deci vízzel fölöntjük, az ételízesítő porral, a szójamártással és a borral ízesítjük. Kevergetve 3 percig forraljuk, végül a tárkonyt is belemorzsoljuk. Tálaláskor a gombás rakott hal köré öntjük. Nem feltétlenül kell hozzá köret, de ha akarunk, párolt rizst és gőzben puhított zöldségeket is adhatunk mellé.

Jó tanács

- Aki tejérzékeny, vaj helyett olajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 468 kcal