



Hozzávalók

a halapléhez (kb.1,5 literhez):

70-80 dkg fehérhúsú tengeri halcsont, 1-1 közepes (10-10 dkg) vöröshagyma és petrezselyemgyökér, ujjnyi darab póréhagyma, 1 nagyobb ág szárzeller, 5 dkg vaj, 1 gerezd fokhagyma, kb. 1 kiskanál só, 2 szál kakukkfű, 1 kisebb babérlevél, fél kiskanál egész fekete bors, 1 édesköménymag zöldje, 3,5 dl fehérbor

a babos halhoz:

40 dkg fehér gyöngybab, 75 dkg szálla nélküli tőkehalfilé (bőrös is lehet), só, őrölt fehér bors, 1 citrom, 1 közepes (10 dkg) vöröshagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, kb. 8 dl halaplé, 1 babérlevél, 30 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér vagy pasztinák, karalábé vegyesen), 2 dl sűrű főzőtejszín

a hal sütéséhez:

olaj

a díszítéshez:

citrom, petrezselyem

1. Először megfőzzük az alaplevet; de mielőtt nekilátnánk, a kiválogatott gyöngybabot 3-4 órára hideg vízbe áztatjuk. Az alapléhez a halcsontokat földaraboljuk, ahogyan a megtisztított zöldségeket is. A vajat egy fazékban fölolvastjuk, az előzőeket rárakjuk, kevergetve megforrósítjuk, de megpirulnia nem kell! A zúzott fokhagymával fűszerezzük, megsózzuk, bő 1,5 liter hideg vízzel fölöntjük. Nagy lángon fölforraljuk, kis lángra állítjuk, a tetején keletkező szürkés habot lekanalazzuk róla. A kakukkfűvel, a babérlevéllel, és az édesköménymag apróra vágott zöldjével fűszerezzük. Kis rést hagyva lefedjük, 2 órán át főzzük. Kb. 10 perccel azelőtt, hogy elkészülne, beleöntjük a bort is. 20 percig pihentetjük, azután

átszűrjük.

2. A tőkehalat 4 nagy vagy 8 kisebb szeletre vágjuk, enyhén megsózzuk, egy kevés fehér borssal meghintve, és pár csepp citromlével meglocsolva félretesszük. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, nagyon apróra vágjuk, és egy lábasba rakjuk. Az áztatott gyöngybabot leszűrjük, a hagymákhoz adjuk. 2 deci vízzel meg a halalplével fölöntjük, a babérlevéllel, egy kevés fehér borssal fűszerezzük. Kb. 1 kiskanál sót szórunk bele, fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefödjük, és többször megkeverve addig főzzük, míg a bab háromnegyedig megpuhul.

3. A zöldséget megtisztítjuk, kisebb hasábokra vágjuk, a babhoz adjuk, a fele tejszínt ráöntjük, többször megkeverve megfőzzük. Amikor kész, a maradék tejszínnel dúsítjuk, éppen csak egyet forralunk rajta.

4. Közben a megfűszerezett halszeleteket egy kevés olajon pirosasra sütjük. Tálaláskor az ízes gyöngybabfőzeléket mélytányérba merük, és a halszeleteket rárakjuk. Petrezselyemmel és citrommal díszítjük

Jó tanács

- Mitán az összes alaplevet nem használjuk el, ami maradt, jégkocka tartóba öntve fagyasszuk le, majd

onnan kiszedve darabonként becsomagolva tegyük vissza.

- Pont azért, mert fagyasztható, érdemes dupla adagot főzni belőle.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra + a bab áztatása, az alaplé főzése

Egy adag: 622 kcal • fehérje: 39,8 gramm • zsír: 32,6 gramm • szénhidrát: 41,9 gramm • rost: 12,4 gramm • koleszterin: 137 milligramm