

Rákkal töltött fokhagymás, citromos lazactekercs roston



Hozzávalók:

60-70 dkg bőr nélküli lazacfilé, 2 közepes gerezd fokhagyma, 1 kisebb citrom leve, 6 evőkanál olaj (lehet olíva is), só, frissen őrölt színesbors-keverék, 12-16 vékony szelet füstölt lazac (20 dkg), 2-3 szárított algalap (nori) - lehet kétmaréknyi nagylevelű spenót is, 20 dkg surimi rákrudacska (lehet bármilyen drágább főtt rákfarok is)

1. A lazacfilét végigtapogatjuk, ha maradt volna benne szálka, azt kiszedjük. Az a cél, hogy a filéből egy félcenti vastag nagy, téglalap alakú szeletet alakítsunk ki, ezért ahol vastag, lapjában bevágjuk, kihajtjuk. Így még nem lesz tökéletes az eredmény, de ezen klopfolással segítünk.
2. A fokhagymát megtisztítjuk, pépesre zúzzuk, a citrom kifacsart levével és az olajjal jól összekeverjük.
3. Egy nagy vagy 2 közepes nagyságú alufólialapot egy kevés fűszeres olajjal megkenünk, kissé megsózzuk, megborsozzuk. A lazacot volt bőrös oldalával (sima oldalával) lefelé ráfektetjük. Egy kevés fűszeres olajjal lekenjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, majd ráfektetünk egy algalapot, amit úgy vágunk körbe, hogy pontosan akkora legyen, mint a kiterített lazacfilé. Ha nagyobb a filé, egy másik algalapból vágjuk le a hiányzó részt. (Ha parajjal készítjük, a leveleket, miután szárukat lecsíptük, forrásban lévő, enyhén sózott vízbe rakjuk. Éppen csak 1-2 percig főzzük, majd leszűrjük, jeges vízbe átszedve hűlni hagyjuk.)
4. Egy kevés fűszeres olajjal megkenjük, azután egész felületén egy sorban ráfektetjük a füstölt lazacot. Fűszeres olajjal megkenjük, majd újra alga következik az egész felületén. Fűszeres olajjal lekenjük, felénk eső oldalán egy vagy két sorban végigrakjuk a

rákrudacskákat.

5. Ezután az alufólia segítségével szorosan fölcsavarjuk, sőt, az alufóliába csomagoljuk úgy, hogy a két végét ellentétes irányba csavarjuk, így a haltekercs tömör, szoros lesz. Tálcára rakjuk és 2-3 órára mélyhűtőbe tesszük, hogy szépen tudjuk majd szeletelni. A következő művelet ugyanis az, hogy a haltekerccseket a fóliából kibontva kb. másfél ujjnyi vastagon fölvdgjuk.

6. A lazactekercseket ezután lapjában - hogy szépen láthassuk a tekercsolést - 4 nyársra vagy bambusznyársra húzzuk. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslík alatta, a nyársakat a fűszeres olajjal megkenjük, ráfektetjük. Oldalanként kb. 4 percig sűtjük, közben többször megkenjük olajjal, hogy ne száradjon ki, szaftos maradjon. Sok-sok salátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + dermedtés

Egy adag (saláta nélkül): 695 kcal • 51,9 g fehérje • 52,4 g zsír • 3,4 g szénhidrát • 0,1 g rost • 134 mg koleszterin