

Sült hekk petrezselymes krumplival és paradicsom salátával - készült az OnLive© főzőiskola 32. adásában



ételecet, fél mokkáskanál só

Hozzávalók:

4, egyenként kb. 30 dkg-os hekk törzs (fagyasztva kapható), tej a hal áztatásához (ez el is maradhat), só, kb. 6 evőkanál finomliszt (12-15 dkg), 2,5 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors (ez el is maradhat)

a sütéshez:

bőven olaj

a petrezselymes krumplihoz:

8 közepes nagyságú burgonya (1-1,2 kg), só, 1 nagy csokor petrezselyem, 5 dkg vaj

a paradicsomsalátához:

80 dkg paradicsom, 1 kisebb vöröshagyma, fél csokor petrezselyem, 3 dl víz, 2 evőkanál porcukor, 1-2 evőkanál 10%-os

1. A hekket szobahőmérsékleten fölengedjük. Bőrét a faroktól a fej irányába késsel megkapargatjuk, hogy a pikkelyektől megszabadítsuk. Ezután többször váltott hideg vízben megmossuk, lecsöpögtetjük. Jó kisujnyi közönként a húsát nem túl mélyen beirdaljuk. Hogy nyomban sűtjük e vagy hideg tejbe áztatjuk, hogy egy kicsit enyhítsük, az esetlegesen tolaakodó halszagot illetve halízt, egyéni ízlés dolga. A tejbe lehet tenni 2 gerezd zúzott fokhagymát, illetve meg is sózhatjuk. Ha magát a halat már nem akarjuk majd sózni, akkor 1 liter tejben 2,5 evőkanál (5 deka) sót oldjunk föl, ebbe tegyük a hekket. Ha a halat nem áztatjuk tejben, akkor kívül-belül megsózzuk, - halanként kb. 1 csapott kiskanál sóval számoljunk -, és 15-20 percre félrerakjuk.

2. A burgonyát alaposan megmossuk, meghámozzuk, 2,5 centis kockákra vágjuk és enyhén sózott vízben megfőzzük, leszűrjük. Közben a petrezselymet finomra aprítjuk. A vajat egy lábasban fölolvasszuk, a petrezselymet 1 perc alatt megfuttatjuk benne, a burgonyát hozzáadjuk. Óvatosan - nehogy összetörjük - átkeverjük, végül ha kell megsózzuk, esetleg őrölt borssal fűszerezzük.

3. A lisztet a pirospaprikával meg a borssal összekeverjük, és a jól lecsöpögtetett halat ebben meghempergetjük. Úgy ügyeskedjünk, hogy az irdalásokba is belenyomkodjuk a lisztet.

4. Egy akkora serpenyőbe, amekkorában a hekk elfér és meg is tudjuk forgatni, bő kétujnyi olajat öntünk. Amikor jó közepesen forró, a halat óvatosan belefektetjük, és oldalanként 5-6

Sült hekk petrezselymes krumplival és paradicsom salátával – készült
az OnLive© főzőiskola 32. adásában

percig sütjük.

5. Amíg a hal sül, a paradicsomokat megmossuk, lecsöpögtetjük, majd zöld szárakat kiskéssel kivágjuk. Ezután a szemeket kb. 3 milliméter vastagon felszeleteljük. A megtisztított vöröshagymát és a megmosott, lecsöpögtetett petrezselymet finomra vágjuk. A hideg vízben a porcukrot, az ecetet meg a sót addig kevergetjük, amíg teljesen föl nem oldódik benne. A hagymát és a petrezselymet hozzáadjuk, majd beleforgatjuk a paradicsomot is.

6. A kész hekket vigyázva kiemeljük, alaposan lecsöpögtetjük, ehhez papírtörőre is fektethetjük, hogy a fölösleges zsiradékot leitassuk róla. A halat a tányér közepére tesszük és két oldalról körülbástyázzuk a petrezselymes burgonyával. A paradicsomsaláta kíséretében tálaljuk.

Megjegyzés

- A videóban 6 hekk sül, aminek a bundázásához 6 púpozott evőkanál lisztet kevertünk össze 4 csapott kiskanál pirospaprikával és fél kiskanál őrölt fekete borssal.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (körettel, salátával): 937 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.