

☒ Hozzávalók:

1 kisebb sárgarépa (8 dkg), 2 kiskanál só, 1 kiskanál cukor, néhány szem egész fekete bors, 3 babérlevél, 0,5 dl 10 %-os ételecet, 80 dkg fagyasztott tőkehalfilé (főzve kb. 50 dkg lesz, így a friss tőkehalfiléből elég 50-55 dkg is), 8 dkg sós ecetes uborka, 2-3 evőkanálnyi finomra vágott vöröshagyma

a majonézes mártáshoz:

1 tojássárgája, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál 10 %-os ételecet, 1 mokkáskanál só, 1,5 dl-2 dl olaj (lehetőleg repceolaj), 1 kiskanál porcukor, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál tejföl (el is maradhat)

1. A répát megtisztítjuk. Kisebb lábasban 1 liter vizet forralunk, 1-1 kiskanál sóval és cukorral ízesítjük. A répát puhára főzzük benne, majd kiemeljük és hűlni hagyjuk.
2. Visszamaradó főzolevét az egész borssal és a babérlevéllel fűszerezzük, 1 kiskanál sóval és az ecettel ízesítjük. A halat, - akár fagyosan is -, belerakjuk. A forrástól számított 8-10 percig főzzük, majd szűrőlapáttal kiemeljük, hűlni hagyjuk.
3. A majonézhez a tojássárgáját tálba rakjuk, a mustárral, az ecettel és a sóval ízesítjük. Habverővel szüntelenül keverve az olajat apránként beledolgozzuk. Ha nem akarunk tejfölt használni, akkor az összes olajat hozzáadjuk. A puha répát és az uborkát 2-3 milliméteres apró kockákra vágjuk, a hagymával együtt a majonézbe keverjük. A porcukorral ízesítjük, megborsozzuk.
4. Amikor a hal kihűlt, villával apróra törjük, így adjuk az előzőekhez. (Fagyasztott hal esetében előfordulhat, hogy még ilyenkor is ki kell nyomkodni kissé, hogy ne lágýítsa el a salátát.) Ha kevesebb olajjal készült a majonéz, a tejfölt is hozzáadjuk. Hűtőszekrényben érleljük 1-2 órán át, azután megkóstoljuk, és ha kell utánaízesítjük. Friss kiflivel éppen úgy tálalhatjuk, mint pirított rozskenyérrel.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (kenyér nélkül):658 kcal

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