

## Hideg töltött pisztráng kétféleképpen



Forrás: Halak, rákok...  
Fotó: Halmos-Gabula

### Hozzávalók rákkal töltött:

7 dkg vaj, 2 csapott evőkanál finomliszt, 2 dl tej, 10 dkg parajlevél, (lehet 1 lap szárított alga is), 1 kiskanál só, késhegynyi szóda-bikarbóna, 2 tojás, 15 dkg fagyasztott vagy konzerv rákhús, 2 evőkanál zsíros főzőtejszín, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 evőkanál konyak, 1 kiskanál búzadara, 2 konyhakész pisztráng (egyenként kb. 30 dkg), 2 dkg zselatinpor, néhány szem fekete bors, 1 kisebb citrom, 1 babérlevél kagylóval töltött:

2 konyhakész pisztráng (egyenként kb. 30 dkg), só, 20 dkg szálkamentes halhús, 1 tojás, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 evőkanál búzadara, 2 evőkanál zsíros főzőtejszín, 1 főtt tojás, 2 dkg vörös kaviár, 15 dkg parajlevél (lehet 1 lap szárított alga

is), 2 dkg vaj, 2 dkg zselatinpor, 6-7 dkg konzerv kagylóhús, 1-1 sárgarépa, petrezselyemgyökér és vöröshagyma, néhány szem fekete bors, 1 kisebb citrom, 1 babérlevél

1. A rákkal töltött változathoz 5 deka vajat fölolvasztunk, és a lisztet megfuttatjuk rajta. A megforrósított tejet ráöntjük, kevergetve addig főzzük, amíg az edény oldalától el nem válik, majd hűlni hagyjuk. A parajlevét, miután a szárát lecsipkedtük, sós-szóda-bikarbónás vízzel leforrázzuk. Utána leszűrjük, és jeges vízbe rakjuk. Közben 1 tojást megfőzünk. A kihűlt besamelt a rákhússal együtt ledaráljuk, de az is jó, ha merülőmixerrel pépesítjük.

1 tojást belekeverünk. A tejszínt hozzáadjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a konyakkal ízesítjük, végül a búzadarát meg a kis kockákra vágott főtt tojást is beleszórjuk.

2. A pisztrángokat lepikkelyezzük, ügyelve, hogy a bőrük ne sérüljön meg. A fejüket és a farkukat levágjuk, félrerakjuk. A hal hasüregébe nyúlva a gerincet megfogjuk, és egy mozdulattal kiszedjük, így az összes csontja (szálkája) kijön. Ezután a pisztrángokat megmossuk, bőrös oldalukkal lefelé téglalap alakúra kihajtjuk, és enyhén kiverjük, hogy tölteni lehessen. Kissé megsózzuk, az sem baj, ha egy kevés zselatinnal meghintjük, hogy biztosabban egyben maradjon, majd a parajleveleket rárakjuk. Ha paraj helyett algát használunk, akkor azt nedves konyharuhára téve kissé fölpuhítjuk, így fektetjük a halhúsra.

A töltelék egy csíkban az egyik oldalára halmozzuk, a pizstráng másik felét ráhajtjuk, és vajjal megkent alufóliába csomagoljuk úgy, hogy a fólia két végét óvatosan, egymással ellentétes irányba csavarjuk, egészen addig, míg a töltött halat szorosán körbe nem öleli.

3. Közben a halcsontot a farkokkal együtt lábasba szórjuk, annyi vizet öntünk rá, amennyi bőven ellepi. Megsózzuk, a borsot beleszórjuk, citromlével ízesítjük, a babérrel fűszerezzük. Amint forr, a fóliába csomagolt haltekeresztet belerakjuk, és gyöngyöző forralással kb. 25 percig pároljuk. Utána kiemeljük, tálcára fektetjük.

4. A húsvágódeszkát rátesszük, erre 1 kilós súlyt (sót vagy rizst) helyezünk, és a halat így préselve hagyjuk kihűlni. Ezután hűtőszekrényben dermesztjük rövid ideig, végül kicsomagoljuk és főszeleteljük. Citrommal, salátalevéllal díszítve tálaljuk, de ékesíthetjük főtt tojással, kagylóval meg kaviárral is. Ha tudjuk, hogy hosszabb ideig áll majd főszeletelve az asztalon, célszerű aszpikkal bekenni, nehogy megbarnuljon.

5. A kagylóval töltött pizstránghoz a halat ugyanúgy készítjük elő, mint a rákkal töltött változathoz. A töltékhez a halhúst ledaráljuk, de merülőmixerrel is pépesíthetjük, és a tojással összedolgozzuk. Kissé megsózzuk, a fehér borsot meg a darát beleszórjuk, majd a tejszínnel összekeverjük. A masszát elfelezzük. Egyik részébe az apró kockákra vágott főtt tojásfehérje kerül, a másik részébe belekeverjük a kaviárt. A parajt leforrázzuk, ahogyan az előző változatnál, és a felét a halra fektetjük. A tojásfehérjés töltelékkel rákenjük. Erre kerül a maradék parajlevél, amit a kaviáros töltelékkel kenünk meg. A lecsöpögtetett kagylót középen egy csíkban végigrakjuk, és a halat ugyanúgy alufóliába csomagoljuk, mint az előző változatnál; végül hasonlóan főzzük ki, mindössze annyi különbséggel, hogy főzőlevét sárgaréppával, petrezselyemgyökérrel meg hagymával is ízesítjük.

6. Mindkétféle töltött pizstrángot almás-zelleres salátával tálaljuk, amihez gyufaszálnyi csíkokra metélt almát meg forrázott zellert majonézbe forgatunk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + dermesztés

Egy adag: kb. 526 kcal