



### Hozzávalók:

4, egyenként kb. 10 dkg-os bőr és szálka nélküli halfilé (fagyasztott is lehet), 1 citrom, 1 vöröshagyma, 1 csapott kiskanál só, 8 dkg vaj, 1 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, késhegynyi őrölt fehér bors, 4 szelet kenyér

a tálaláshoz:

tartármártás

1. A halat - ha szobahőmérsékletű, először szobahőmérsékleten fölengedjük -, forrásban lévő vízbe rakjuk. Fél citrom levével, fél vöröshagymával meg egy kevés sóval ízesítjük, kis lángon épp csak 5 percig pároljuk. Ezután szűrőlapáttal kiemeljük, húlni hagyjuk.
2. Közben a puha (szobahőmérsékletű) vajat habosra keverjük, és a maradék, finomra vágott vöröshagymával, a pépesre elkapart fokhagymával meg a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, pár csepp citromlével ízesítjük.
3. A kenyérből pirítóst készítünk. Tálaláskor a még forró pirítóst a fűszeres vajjal megkenjük, és a hideg halat ezzel, meg tartármártással kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 415 kcal