

Vajban párolt chilis barramundi csíkok pestós tagliatelle szélesmetéltben, friss petrezselyem szórással

Hozzávalók 2 személyre:

15 dkg barramundi filé (nyúzott), 10 dkg tagliatelle szélesmetélt, 1 kis üveg kész pesto, 8 dkg vaj, 1 db chili paprika, só, őrölt bors

Elkészítés:

Vágjuk fel a barramundi filét 1x3 cm csíkokra, majd sózzuk, borsozzuk. Főzzük meg a tagliatelle szélesmetéltünket enyhén sós vízben roppanós állagúra. Vajon pároljuk 1-1,5 percig az apróra vágott és igény szerint kimagozott chili paprikát, majd tegyük a vajba a barramundi csíkokat is, és pároljuk készre. Serpenyőben kevés tésztafőző vízzel együtt (kb. 2-3 ek) forrósítsuk fel a kis üveg pestót, majd tegyük rá a forró szélesmetéltet, és forgassuk össze. Tegyük a pestós szélesmetéltre a vajban megpárolt barramundi csíkokat, és nagyon óvatosan keverjük össze. Ügyeljünk, hogy a halhús ne törjön. Metéljük apróra friss petrezselyem leveleket, majd miután a forró barramundis tagliatelle ételünket szervíroztuk, szórjuk a tetejére.



Barramundi filé, szezámagos párizsi bundában, sült gombával kevert párolt rizs körettel, kerti zöldsalátával

Hozzávalók:

12 dkg barramundi filé (nyúzott), 4 g szezám, 1 tojás, 5 dkg liszt, 5 dkg csiperkegomba, 6 dkg vaj, 8 dkg előfőzött rizs, 5 dkg kerti zöldsaláta mix, só, őrölt bors

Elkészítés:

Sózzuk, borsozzuk a halfilénket, majd tegyük hidegre 10 percre. Tojást verjük fel. A halfilénket mártsuk lisztbe, a felesleget rázzuk le, majd fogassuk a felvert tojásba. Ismételjük meg a műveletet még egyszer, de a második tojásba forgatás előtt a szezámot öntsük a maradék tojáshoz, és keverjük össze. A panírozott halfilénket tegyük forró olajba, és süssük aranyárgára. A vajon pároljuk meg a sózott, borsozott és szeletelt gombákat, közben főzzük meg a rizsköretet. Amikor a rizs megfőtt, csepegtessük le, majd öntsük a gomba mellé és forrósítsuk össze őket. Tálaláskor képezzünk kis halmot a gombás rizsköretből, szedjük mellé kevés salátát, és fektessük mellé a forró és friss halfilénket.



Barramundi receptek



Barramundi sashimi szójában pácolt gyömbérrel, cukkinicsíkokkal



Hozzávalók:

10 dkg nyúzott barramundi filé, 5 dkg friss gyömbér, 4 ek szójaszósz, 2 ek szezám olaj, 5 dkg cukkini, 1 kk barnacukor, wasabi hab vagy mártás

Elkészítés:

Tisztítsuk meg a gyömbért, majd egy burgonyahámzóval vágjuk róla csíkokat. Forrósítsunk vizet, majd tegyük bele a gyömbér csíkokat, és főzzük kb 30-45 másodpercet. Vegyük ki a gyömbért a forró vízből, és helyezzük azonnal jeges vízbe. Csepegtessük le a gyömbért. Keverjük össze a szezám olajat, a szójaszószot és a barna cukrot (amíg a cukor felolvad). Tegyük a lecsepegtetett gyömbért a marinádba, fedjük le egy fóliával, és tegyük hűtőbe 2 órára. Amíg a gyömbér marinálódik, vágjuk fel a barramundi filét vékony sashimi szeletekre. Helyezzük el a sashimit egy előhűtött tányérra esztétikusan, szedjük mellé kevés marinált gyömbért, majd díszítsük a tányért kevés wasabi habbal, vagy mártással.



Barramundi filé grillezve, kevert zöldsaláta mixel, olíva olajos dresszinglel, házi készítésű pesto mártással

Hozzávalók:

15 dkg barramundi filé, 10 dkg kevert zöldsaláta mix, 4 db koktélpáparicsom, 8 dkg friss bazsalikom, 2 gerezd fokhagyma, 5 dkg fenyőmag, 1 citrom, 2 ek víz, 1 ek fehérbor-ecet, 1 ek balzsamecet, só, őrölt bors, olívaolaj

Elkészítés:

Kenegessük meg a barramundi filét vékonyan olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Szárazon felhevített serpenyőben kissé pirítsuk meg a fenyőmagokat. Konyhai robotgépben mixeljük apróra a bazsalikomot szár nélkül, a fokhagymát, és a pirított fenyőmagot. Lassú sugárban csorgassuk bele az az olíva olajat, a kívánt mártásúrúség eléréséig, közben mixeljük. Tegyük bele a parmezánsajtot, és mixeljük még egy kicsit össze, majd szedjük kis tálkába, és tegyük félre. ½ citrom levét, a vizet, a fehérborecet, a balzsamecetet és kevés olíva olajat keverjük össze, öntsük a salátamixre, s keverjük össze. Grillserpenyőt hevítsünk szárazon, majd tegyük bele a beolajozott és ízesített halfilénket, és süssük meg az egyik oldalát kb 2-3 percig. Fordítsuk meg a filét, és fejezzük be a sütést, közben a sülő halra facsarjuk rá a citromunk másik felének a levét. Tálaláskor képezzünk kis halmot a salátából, helyezzük a tányérra a halfilénket, és kanalazzunk rá a házi készítésű pestóból.



Sütőben sült barramundi zöldfűszer-csokorral töltve, tejszínes burgonyapürével, roston sült gombával

Hozzávalók:

1 db tisztított, zsigerelt, pikkelytelenített 800-1000 grammos barramundi, 1 db citrom, 2 dl tejszín, ¼ csokor friss tárkony, ¼ csokor friss petrezselyem, 1 szál citromfű, ½ szál póréhagyma, 15 dkg vaj (a fűszervajhoz), 5 dkg vaj a burgonyapüréhez, 3 fokhagyma, 2 cl konyak, szőlőmag vagy olíva olaj, 1 kg tisztított burgonya, 30 dkg csiperkegomba, só, őrölt feketebors

Elkészítés:

Készítsünk fűszervajot: konyhai robotgépben aprítsuk fel a petrezselymet (szár nélkül), és a fokhagymát. Tegyük bele a vaját, mixeljük tovább, majd amikor szép krémes öntsük bele a konyakot. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. A tisztított barramundi hasüregét kenjük be a fűszervajunkal, majd tegyük bele az összekötözött tárkonyból, citromfűből és póréhagymából álló fűszercsokrot. Irdaljuk be a barramundi mindkét oldalát egy éles késsel, majd a résekbe kenjük kevés olíva olajat, és helyezzünk beléjük 1-1 fél citromgerezdet. Kenjük meg az egész halat kevés szőlőmag-olajjal, majd tegyük a 170-180 Celsiusra előforrósított sütőbe 25-30 percre. Készítsük el a burgonyapürét, sózzuk-borsozzuk, majd öntsük hozzá a felforrósított tejszínt, és adjunk hozzá kevés vajat, majd keverjük össze. Serpenyőt hevítsünk szárazon, majd amikor forró, öntsük bele kevés olíva vagy szőlőmag olajat. Tegyük bele a tisztított és szeletelt csiperkegombát, és erős lángon süssük meg őket. A megsült barramundit óvatosan emeljük ki a sütőből, helyezzük egy tányérra, majd kanalazzunk mellé kevés sült gomba köretet, és tálaljuk a burgonyapürével forrón.