

Párolt busafilé rozé boros krémmártással

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg busafilé, 1 fej vöröshagyma, 2 dl rozé bor, 5 dkg vaj, 80 dkg burgonya, 2 dl tejszín, só, fehérbors, 1 csokor petrezselyem zöld

A busa filét 15dkg-os szeletekre vágjuk, besózzuk, fehérborssal meghintjük, állni hagyjuk. A vöröshagymát apróra vágjuk és 0,5l vízből, a rozé bor feléből, a fűszerekkel egy pároló levet készítünk, és az előkészített halat megpároljuk, ca 20 perc. A busaszeleteket lecsöpögtetjük, a levet leszűrjük, tűzön besűrítjük, miközben tejszínnel dúsítjuk és a sűrűségét a rozé borral beállítjuk. A párolt halra merjük a mártást, petrezselymes hordó alakúra faragott burgonyával tálaljuk.

kistarcsai Nostalgia Étterem



Kemencés busa zöldfűszeres köntösben

Hozzávalók 4 személyre:

Hozzávalók: 80 dkg busafilé, 1 fej vöröshagyma, 5 dkg vaj, 80 dkg burgonya, só, fehérbors, 1 csokor petrezselyem zöld, kakukkfű, lestyán

A busa filét 15dkg-os szeletekre vágjuk besózzuk, fehérborssal meghintjük, állni hagyjuk. A vöröshagymát apróra vágjuk és 0,5l vízből, fűszerekkel egy pároló levet készítünk, és az előkészített halat megpároljuk, ca 20 perc. A burgonyából tört krumplit készítünk, amit a fűszerekkel ízesítünk. A párolt busa szeleteket kivajazott tepsibe tesszük és beburkoljuk a fűszeres burgonya péppel, tojással megkenjük, százam maggal megszórjuk. 180C-on pirosra sütjük, ca 35 perc alatt.

kistarcsai Nostalgia Étterem



Busa receptek



Busafilé Öreghalász módra

A busaszeleteket egy éjszakára fűszerezett (babérlevél, fokhagyma, petrezselyem- és zellerzöld, citrom, mustár) tejbe áztatjuk. Lecsöpögtetjük, zöldbúzával ízesített lisztben megforgatjuk, kevés olíva olajon elősütjük. Ha mindkét oldala megpirult, a halat kivesszük, a visszamarad olajban póréhagymát, fokhagymát, kevés zöld- és piros paprikát pirítunk. Fehérborral és hal alaplével felengedjük, 6-8 percig még pároljuk a halat. Savanyú káposztás sztrapacskával tálaljuk.

siófoki Öreg Halász Vendéglő



Szezámragos busaszeletek

Hozzávalók 4 személyre:

1,2 kg busa, 5 paradicsom, 10 dkg liszt, 20 dkg zsemlemorzsa, 1 citrom, 5 dkg szezámrag, 3 tojás, 3,5 dl étolaj, só

A busát megtisztítjuk, megmossuk, megtöröljük, törzsét patkó alakú szeletekre daraboljuk. Sóval bedörzsöljük és a későbbi felhasználásig hűtőbe félretesszük. A szezámragot átválogatjuk, majd serpenyőben, szárazon átforrósítjuk. Az előkészített halszeleteket lisztbe, felvert tojásba és szezámraggal elkevert zsemlemorzsaiba bundázzuk, aztán forró olajban megsütjük a halszeletek mindkét oldalát. Paradicsom- és citromgerezdekkel díszítjük.

Busapogácsák túróval

Hozzávalók 4 személyre:

90 dkg busafilé, 1 csokor metélőhagyma, 35 dkg tehéntúró, 3 zsemle, 15 dkg vaj, 1 dl fehérbor, 5 dkg reszelt sajt, 1 dl tej, 3 tojás, őrölt bors, só

A busafilét tejben áztatott és kinyomkodott zsemlével együtt ledaráljuk. Hozzáadjuk a szitán áttört túrot, a tojásokat és az apróra darabolt metélőhagymát. Megsózzuk, őrölt borssal fűszerezzük, jól eldolgozzuk, és pogácsákat formázunk belőle. Egy tűzálló tálat kivajazunk, beletesszük a halpogácsákat, kevés fehérbort öntünk alá. Lefedve, lassú tűzön pár percig pároljuk, majd reszelt sajtot szórunk a pogácsák tetejére. Olvasztott vajjal meglocsoljuk, és magasabb hőmérsékletre kapcsolva a sütőt, rápirítjuk a sajtot. Forrón, előmelegített tálra tálaljuk.

