

Ropogós halas szendvics

Hozzávalók.

8 szelet toast kenyér, 60 dkg halfilé, 1 db citrom, 10 dkg liszt, 2 fej lilahagyma, 2 dl tejföl, 1 evőkanál mustár, 5 gerezd fokhagyma, 1 csokor kapor, 1 csokor petrezselyem, 1 csokor metélőhagyma, 5 dkg parmezán sajt, 1 fej saláta, só, bors, olaj

Elkészítés:

A toast kenyereket serpenyőben megpirítjuk. A halfilét akkorára vágjuk, amekkorák a halszeletek. Sózzuk, bedörzsöljük citromlével, lisztbe forgatjuk, és mindkét oldalát pirosra sütjük. A karikára vágott lilahagymákat a halszeletek mellett megpirítjuk.

Az öntethez a tejfölt, egy csipet sót, őrölt fehérborsot, a mustárt, a zúzott fokhagymát, a friss kaporleveleket, a petrezselymet, a metélőhagymát és a parmezánt simára keverjük.

Tálaláskor a megpirult toast kenyerekre salátalevelet teszünk, erre helyezük a halat és a lilahagymát. Az egészet meglocsoljuk az öntettel, és végül egy másik szelet kenyérral lefedjük.

Citrommal díszítjük.

Marton János
receptje



Füstölt pisztráng salátaágyon

Hozzávalók:

2 db füstölt pisztráng, 15 dkg lollo rosso, 15 dkg ruccola, 15 dkg retek, 1 dl olívaolaj, 0,5 dl balsamecet, 5 dkg szeletelt mandula, 4 szelet toast kenyér, só, színes bors

Elkészítés:

A salátákat beletépkedjük egy keverőtálba, és hozzáadjuk a felszeletelt retket. Egy serpenyőben kissé megpirítjuk a szeletelt mandulát. A salátát sózzuk, és belekeverjük a pirított mandulát. Olívaolajjal és balsamecetrel ízesítjük. A halat formára vágjuk, és a toast kenyereket megpirítjuk.

A kenyérszeleteket elrendezzük a tányéron. A tányér közepére helyezük a salátát, és erre tesszük a pisztrángszeleteket.

Petrezselyemmel, pirított mandulával díszítjük, és megöntözzük kevés olívaolajjal.



Pisztráng receptek



Pisztráng, lillafüredi módon

A megtisztított pisztrángot kissé megsózom, majd félreteszem.

Közben egy evőkanál margarint felolvasztok, egy pohár tejföllel, egy-egy evőkanál mustárral és piros arannyal, 2 gerezd összetört fokhagymával, késhegynyi borssal és majoránnával elkeverem, a halakról a nyálkát letörölöm, majd kívül belül jól megkenem. Így hagyom állni egy órácskát, majd vékonyra szeletelt baconnel körbetekerem, és margarinnal kikent tepsibe, sorba rakom a pisztrángokat, alufóliával letakarom.

Meleg sütőbe teszem, és tizenöt-húsz perc múlva leveszem a fóliát, hogy egy kicsit piruljon.

Grillezve, faszénparázs felett rácson, fólia nélkül is lehet készíteni, itt is ügyelve arra, hogy ne legyen rolt zöldséggel vagy hagymás burgonyával tálalom. Könnyű rose bort kínálok hozzá.



Füstöltpisztráng salátával töltött paradicsom

A füstölt pisztráng gerincéről lefejtjük a húsát, apró kockákra vágjuk. A majonézt kevés tejföllel és csipet mustárral kikeverjük és főtt kukoricát adunk hozzá, majd a füstölt pisztrángot és jól elkeverjük, salátát készítünk belőle. A paradicsomokat megmossuk, a felső részét levágjuk és félretesszük. A paradicsom belsejét kanállal kiszedjük, sózzuk, borsozzuk, majd a salátát visszatöltjük és a levágott „kalapját” ráhelyezzük a tetejére. Friss, lágy fehér, vagy rozskenyeret kanálok mellé.

Pisztráng vajjas zöldborsóval

Hozzávalók:

1 kg pisztráng, 0,5 dl étkecetet, (10%), 20 dkg zöldborsó, 2 tojássárgája, 1 dl tejszín, 1 citrom, szerecsendió, só

A megtisztított pisztrángokat ecetes, sós, vöröshagymával ízesített vízben megfőzzük. A friss zöldborsót vajban megpároljuk, megszórujuk liszttel, felöntjük a hal főzolevével. Felforraljuk, tejszínben elkevert tojássárgákkal dúsítjuk, citromlével, sóval utánaízesítjük. Tálaláskor a pisztrángokat a vajjas zöldborsóval bevonjuk.

