Gasztrobloggerekkel- Adventt?l, Karácsonyig XXII. Töltött pontyfilé

2009 december 14. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Ideje elkezdeni a készül?dést, legalábbis gondolatban... Aki biztosra akar menni, és nem kísérletezik a karácsonyi vacsorával, próbálkozzon Magyarország legjobb Gasztrobloggereinek ünnepi receptjeivel! Naponta jelentkez?

sorozatunkból nagyszer? ünnepi menüsor készíthet? el.

Nagy hagyománya van Karácsonykor a hal - általában ponty - fogyasztásának. Többnyire halászlé vagy rántott hal készül bel?le. Ezt a receptet sem nagyobb munka elkészíteni, mint panírozni, mégis valami mást, ünnepibb fogást tálalhatunk szeretteinknek.
4 pontyfilé szelet
15 dkg gomba
1 tojás
1 ev?kanál olaj
1 diónyi vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
kevés zsemlemorzsa
1 teáskanál szárított petrezselyem
só
bors
a mártáshoz:
2 dl tejszín
1 ev?kanál finomliszt
1 teáskanál szárított kakukkf?
1 halászlékocka

El?készítése:

a halszeleteket s?r?n beirdalom, ügyelve arra hogy a b?rt ne vágjam át. Megsózom. A töltelékhez finomra vágott hagymát olajon üvegesre fonnyasztom, majd ráteszem a vékonyra szeletelt gombát. sózom, borsozom, rászórom a petrezselymet, és fed? alatt megpárolom. Kih?töm, hozzákeverem a nyers tojást és a zúzott fokhagymát. Kevés zsemlemorzsával s?rítem.

Elkészítése:

a tölteléket rákenem a halszeletekre. Felcsavarom és alufóliába csomagolom. A végeket alaposan összenyomom, ne-hogy a töltelék kifolyhasson bel?le. Forrásban lév? vízbe teszem a csomagokat, és az újra forrástól számított 25 percig f?zöm. Ezután óvatosan kiveszem a léb?l, és kih?töm. Új, tiszta alufóliába átcsomagolom, és a mélyh?t?ben fél óráig dermesztem. Kibontva felszeletelem és t?zálló tálra helyezem. Közben elkészítem a mártást: a halászlé-kockát 2 dl vízben feloldom és felforralom. Hozzáöntöm a lisztel simára kevert tejszínt, beleszórom a kaprot, és kevergetve jól kiforralom. Végül a mártást a süt?be átforrósított halszeletekre öntöm. A töltött haltekercs a mélyh?t?be tárolható, csak tálalás el?tt kell felszeletelni és átsütni.

Beküld?: jókaja

http://jokaja.hu

Ajánló