



Gasztrobloggerekkel- Adventtől, Karácsonyig XXII. Töltött pontyfilé

2009 december 14. Flag

Szöveg méret

90

Mentés

-
-
-

• [0](#)

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Ideje elkezdni a készülődést, legalábbis gondolatban... Aki biztosra akar menni, és nem kísérletezik a karácsonyi vacsorával, próbálkozzon Magyarország legjobb Gasztrobloggereinek ünnepi receptjeivel! Naponta jelentkező

sorozatunkból nagyszerű ünnepi menüsor készíthető el.

Nagy hagyománya van Karácsonykor a hal - általában ponty - fogyasztásának. Többnyire halászlé vagy rántott hal készül belőle. 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 evőkanál olaj
1 diónyi vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
kevés zsemlemorzsa
1 teáskanál szárított petrezselyem
só
bors
a mártáshoz:
2 dl tejszín
1 evőkanál finomliszt
1 teáskanál szárított kakukkfű
1 halászlékocka



Előkészítése:

a halszeleteket sűrűn beirdalom, ügyelve arra hogy a bőrt ne vágjam át. Megsózom. A töltelékhez finomra vágott hagymát olajon üvegesre fonnyasztom, majd ráteszem a vékonyra szeletelt gombát. sózom, borsozom, rászórom a petrezselymet, és fedő alatt megpárolom. Kihűtöm, hozzákeverem a nyers tojást és a zúzott fokhagymát. Kevés zsemlemorzsával sűríttem.

Elkészítése:

a tölteléket rákenem a halszeletekre. Felcsavarom és alufóliába csomagolom. A végeket alaposan összenyomom, ne-hogy a töltélék kifolyhasson belőle. Forrásban lévő vízbe teszem a csomagokat, és az újra forrástól számított 25 percig főzöm. Ezután óvatosan kivesszem a léből, és kihűtöm. Új, tiszta alufóliába átcsomagolom, és a mélyhűtőben fél óráig dermesztem. Kibontva felszeletem és tálaló tálcára helyezem. Közben elkészítem a mártást: a halászlékockát 2 dl vízben feloldom és felforralom. Hozzáöntöm a lisztel simára kevert tejszínt, beleszórom a kaprot, és kevergetve jól kiforralom. Végül a mártást a sűtőbe átforrósított halszeletekre öntöm. A töltött haltekercs a mélyhűtőbe tárolható, csak tálalás előtt kell felszeletelni és átsütni.

Beküldő: jókaja

<http://jokaja.hu>



Ajánló