

Ropogósra süttött hal krémes tök zöldség rizzsel



Főétel

Receptforma



70 Percek

Elkészítés



Eszköz

Nehézség



Hozzávalók 4 személyre

Hal:

4 halfilé (ponty, saibling, fogas, harcsa ,
alpesi lazac, lazac, angolna)
Zsír a sütéshez (repceolaj)
Liszt a panírozáshoz
Só, bors
Fűszerek (pl. majoranna, estragon,
tárkony, petrezselyem)
Citrom és/vagy narancskarikákat
hozzásütéshez

Tökzöldség:

250 g kerekrozsrizs vagy egyszemű rizs
(árpagyöngy)
300 g Tökgyümölcshús (olajtök,
hokkaido szezon szerinti ízlésben
2 mogoróhagyma
Repceolaj
250 ml zöldségalaplé
Só, fehér bors
Szerecsendió
Erős mustár
Védett stájer torma
Stájer tökmag pirítás nélküli

Elkészítés

A rizst elegendő vízben megfőzni, atökgyümölcshúst
kockákara vágni.

A hideg halfilét sózni, lisztbe forgatni (listezni) és gazdagon
olajban a bőrös oldalán ropogósra sütni. Borssal és
fűszerekkel fűszerezni, a citrom ill. Narancskarikákat
hozzáadni és a filéket a húsoldalon készre sütni.

A tököt és a mogoróhagymát finomra vágni.

Mindkettőt repceolajban roved ideig párolni, mindkettőt
kevés zöldség alaplével felönteni, a fűszereket hozzáadni,
és mindezt egy krémes állapotra főzni Ezután az előfőzött
rizst hozzáadni, kevés mustárral, és stájer tormával
ízesíteni, a z összevágott jtájer tökmagot belekeverni.

Tipp: használható natur-kerekrozsrizs is, itt azonban
hosszabb párolási időt kell figyelembevenni.

**Szerző megjelölésével: Tom Riederer / Foto: Stefan
Kristoferitsch**