



RECEPTFOTÓ: VOMBERG FRIGYES-KOMÁROMI ZOLTÁN, FOTOLIA

KÖNNYŰ 1 adag: 450 kcal

munka: kb. 40 perc
fogyasztható: kb. 40 perc múlva

Halfilé palacsintában, salátával

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg tengeri halfilé, 4 vastagabb szeletben
- 4 ek. olívaolaj

A palacsintához:

- 2 tojás
- 10 dkg liszt
- 1,5 dl tej
- 1 ek. finomra vágott petrezselyem
- olaj a sütéshez

A salátához:

- 60 dkg paradicsom
- 4 szál zöldhagyma
- 2 ek. kapribogyó
- 4 ek. olívaolaj
- 2 ek. balzsamecet

A tálaláshoz:

- salátalevelek

Előkészítés:

A halszeleteket megmossuk, leszárítjuk. A salátához a paradicsomot lógóva forró vízbe mártjuk 10 másodpercre, majd átteszük hideg vízbe. A héját eltávolítjuk és húsát kis kockákra vágjuk. A megtisztított hagymát és a kapribogyót apróra vágjuk.

Elkészítés:

1. A palacsintatésztahoz a hozzávalókat csipet sóval és annyi szódavízzel összekeverjük, hogy közepesen sűrű masszát kapjunk. Kicsit állni hagyjuk.

2. A salátához a kapribogyót és a zöldhagymát ösz-

szekeverjük a paradicsommal, az olajjal és a balzsamecettel. Sóval, borsal ízesítjük. Tálalásig a hűtőszekrénybe tesszük.

3. A masszából a szokásos módon 4 palacsintát sütünk. Melegen tartjuk. A halszeleteket megsózzuk és serpenyőben, a felforrósított olajon mindkét oldalán megsütjük.

4. Tálaláskor háromszög-re hajtjuk a palacsintát, közétesszük a sült halszeletet. Mellékanalazzuk a beízesített paradicsomos salátát és a megmosott, leszárított salátaleveleket. Frissen tálaljuk.



Dús Ágnes
főszerkesztő

Kedvenceink egy tányéron

A főzés motivációja a siker! Az, hogyan fogadja környezetünk munkánk eredményét. Ha jól, megérte a tűzhely mellett állni, ha nem, rosszkedvvel szedjük le az asztalt és megyünk mosogatni. Ez a siker rajtunk is múlik. Legyen bátorságunk kicsit újítani, néha a kedvencek készítésekor is elszakadni a hagyományostól. Számtalan felmérés bizonyította, hogy ha választhatunk, két alapanyagot használunk szívesen: húst, ami lehetőleg csirke vagy sertés legyen, és tésztát, amit legalább annyira szeretünk, mint a pastáiról nevezetes olaszok, ha nem még jobban. Így ha a család kedvébe akarunk járni, lelkesen kombináljuk a kettőt. Hétköznap, ha rohanunk, a kifőzött spagettira némi paradicsomos-darált húsos mártást öntünk, rá kevés reszelt sajtot, és 20-25 perc alatt már tálalhatjuk is. Am egy ráérős hétvégén legyen bátorságunk ahhoz a bizonyos újításhoz! Persze az izgalmasabb, rafináltabb megoldásokra valamivel több időt kell szánnunk, de megéri a fáradságot, hiszen egy-másfél óra után nemcsak ízeiben, de látványában is újszerű fogással lephetjük meg a családot.



A hónap minden hétköznapjára talál ebédjavaslatot a 20–30. oldalon!