



## "F?zz az egészségedért" 29. recept: Besameles halfilé, cukkini pestóval

2009 szeptember 23. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Bármilyen fehérhúsú halfiléb?l elkészíthet?, "gyors kaja". Lehet villantani, ha vendég jön, vagy ha a Párunkat akarjuk elkápráztatni, már ha szereti a halat.

Variációk száma: több ezer, én most a cukkini pestóval takartam be, de lehet gyári pestó is, vagy akár egy f?szerkeverék, jó sok kaporral.

A recept két f?re szól!



*Hozzávalók:*

4 szép szelet halfilé (mirelit, kiolvasztva, nyilván az is megérne egy misét, hogy itt a nagy tó partján, milyen nehéz friss halhoz jutni)

2-3 ek (cukkíni) pestó

1 adag besamelmártás

10-12 dkg reszelt félkemény sajt (gouda, trappista, edami..)

só, bors, olaj

Besamel mártás:

5 dkg vaj

3 ek liszt

0,5 liter tej

só, bors, szerecsendió



Elkészítem a besamelmártást. A tejet felforralom, a vajat felolvasztom, majd a liszttel készítek egy világos rántást, amit habver?vel kevergetve, a forró tejet adagolva, krémesre főzök. Ízesítem, és pár pillanat bugyogtatás után lezárom.

A halakat egy kis só-bors keverékkel ízesítem, de vigyázzunk, mert a pestó is f?szeres, és a besamelt is ízesítettük.

A halfilékét megkenem a pestóval.

Olajozott t?zálló tátra terítem, majd betakarom a mártás felével. Erre jöhet a reszelt sajt 1/3 része, majd újra hal. Rásimítom a maradék mártást, és megszórom a sajttal.

El?melegített süt?ben, 165 c°-on, 25-30 perc alatt, szép pirosra sütöm. Érdeemes egy kicsit hagyni állni, úgy könnyebb tálalni.

Köretnek egy adag zöldsaláta, vagy egy kornspitz.

Jó étvágyat!

Max

<http://maxkonyhaja.blogspot.com>

Szerző a Flag Polgári M?hely tagja

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló