



Flag-gasztró magazin: Fokhagymás halfilé gesztenye befőttes zöldségekkel

2010 november 27. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A kioldott halszeletekről konyhai papírtörölközővel leitatom a nedvesség nagy részét. A fokhagymát megpucolom, hosszában kettévágom. A vajat felforrósítom, mikor a habzása elmúlt, rádobom a félbehasított újfokhagymát,

beleöntöm a gesztenyebefőtt levét, összekeverem.

hozzávalók - hal

tengeri halfilé

4-5 ek gesztenyebefőtt lé (narancsos-rumos)

1-2 ek vaj - hal mennyiségétől függ, nem kell tocsogjon

3-4 gerezd fokhagyma

A kiolvadt halszeletekről konyhai papírtörővel leitatom a nedvesség nagy részét.

A fokhagymát megpucolom, hosszában kettévágom.

A vajat felforrósítom, mikor a habzása elmúlt, rádobom a félbehasított újfokhagymát, beleöntöm a gesztenyebefőtt levét, összekeverem.

A serpenyőbe sorakoztatom a halszeleteket és oldalanként nagyjából 2 perc alatt készre sütöm.

Lapos fakanállal fordítom és veszem ki, így a szeletek nem törnek össze.



hozzávalók - gesztenyebefőtt zöldségköret

vegyes zöldségek - gomba (4 fej), paprika (1 nagy), sárgarépa (2 szál), petrezselyem (2 szál), zöldhagyma (3 szál), fokhagyma (4 gerezd)

kb 5 dkg vaj - zöldségek mennyiségétől függ, nem kell, hogy tocsogjon

1 kisebb üveg [gesztenyebefőtt](#) + 4-5 kanál befőtt lé

A zöldségeket megpucolom/megmosom.

A gombát félbe-negyedbe-nyolcadba vágom. Ha kisebb fejek, elég negyedelni. A szárakat is felaprítom.

A sárgarépát, petrezselymet ferdén vágom 3-4 mm vastagon.

A paprikát csíkokra, majd szintén ferdén kockára .

A fokhagymát egészen apróra vágom.

A zöldhagymát, szárástól felkarikázom.

A gesztenyebefőttet leszűröm, levét felfogom.

A vajat felforrósítom, mikor habzik ráöntök a befőtt levéből.

Jöhetnek a zöldségek: gomba (3-4 perc), murok és petrezselyem (2-3 perc), paprika és zöldhagyma (2-3 perc), fokhagyma és a gesztenye (3-4 perc).

Ha nagyon veszítene a levéből, befőttel pótolom.

Az utolsó percben sózom, bõven rölök rá borst. Még egyszer összeforgatom.

A fokhagymás-gesztenyebefötteljes vajon sült halat és a gesztenyebeföttes zöldségeket tányérra rendezem és tálalom.

előkészületek: 5 perc

elkészítés: 10-14 perc

Szerző: 5PL

További receptek, információk itt találhatóak:

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

<http://thechefviki.blogspot.com/>

<http://garffyka.blogspot.com/>



Ajánló