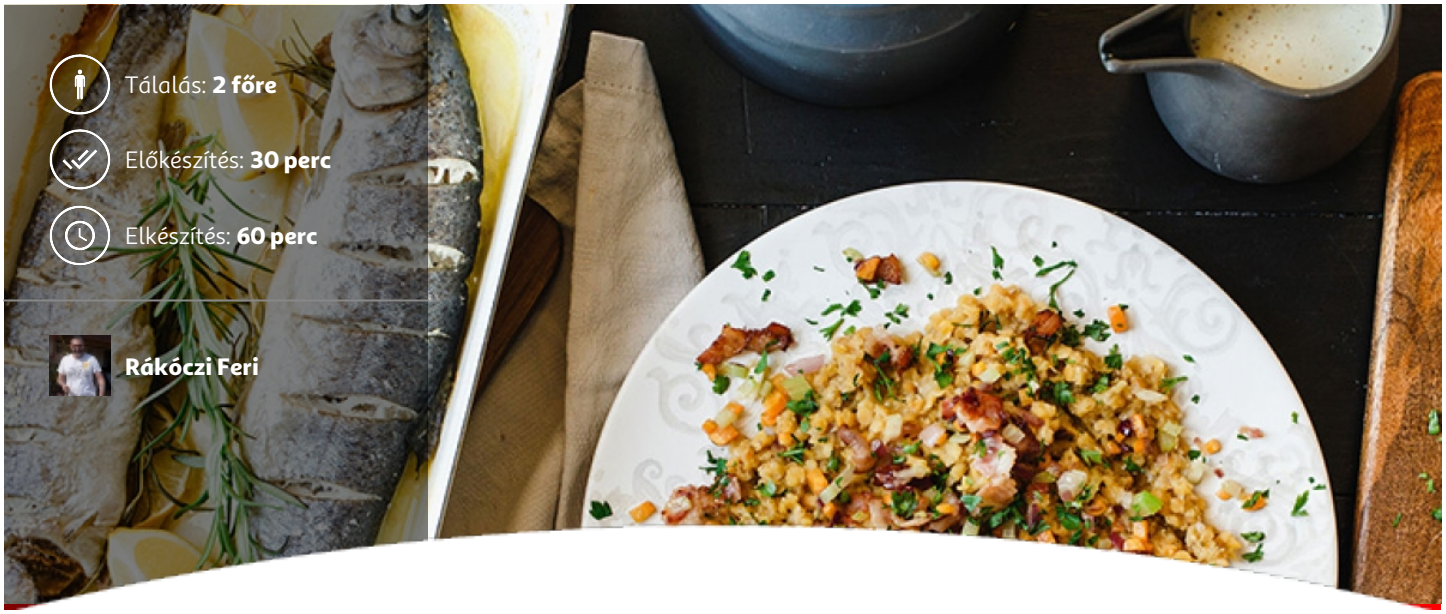

Tálalás: **2 főre**

Előkészítés: **30 perc**

Elkészítés: **60 perc**

Rákóczi Feri

PISZTRÁNG LENCSESALÁTÁVAL ÉS MUSTÁRMÁRTÁSSAL

Halat nem nagyon fogyaszt a magyar ember, ha igen, ez akkor is leginkább a karácsonyi időszakra korlátozódik. Még szerencse, hogy ez itt most egy karácsonyi recept. Viszont, ahogy már megszokhattátok, ez is túlmutat a hagyományokon, és a megszokott ponty-harcsa vonalat finoman keresztezve, Feri most egy fejedelmi pisztrángos fogást mutat nektek, amivel garantáltan megkoronázhatjátok az ünnepet!

HOZZÁVALÓK

2 db pisztráng
1 db citrom
4 gerezd fokhagyma
2 ág rozmaring
1 csipet Só, bors
1 kevés olívaolaj
30 dkg vöröslencse
1 kevés babérlevél
1 fej lilahagyma
2 szál friss sárgarépa
2 db zellerszár
15 dkg bacon
2 dl tejszín
2 evőkanál evőkanál mustár
2 evőkanál evőkanál magos mustár
5 dkg vaj
1 csipet só, bors,
cayenne bors
1 kevés méz

ALLERGÉNEK

zeller, petrezselyem, csillagánizs, mustár, laktóz

1. Éles késsel 3-4 helyen irdaljuk be a hal mindkét oldalát.

2. Alaposan sózzuk, borsozzuk meg kívül-belül, majd a hasüregbe helyezzünk be citromkarikákat, 2-2 fokhagymagerezdet és egy-egy ág rozmaringot.

3. Locsoljuk meg olívaolajjal, majd 200 fokra előmelegített sütőben süssük 15 percig. Nagyon figyeljünk rá, mert hamar kiszárad!

A vöröslencsét alapos átmosás után tegyük fel főzni, ha van otthon alaplé, akkor

4 abban, de tökéletes a víz is.

5 Készítsük el az izesítő csokrot: petrezselyem, babérlevél, fél csillagánizs, zellerszár - keveset mindenből, hogy ne nyomják el egymást. Adjuk hozzá a vöröslencséhez, és főzzük kb 10 percig. Ha megfőtt, csak utána sózzuk!

6 Közben vágjuk vékonyra és keskenyre a szeletelt bacont, majd pirítsuk meg a serpenyőben.

7 Adjuk hozzá és pirítsuk meg a tisztított, és apró kockára vágott zöldségeket, aztán keverjük hozzá a lencséhez.

8 Melegítsünk fel tejszínt, de vigyázzunk, hogy ne forrjon, mehet hozzá a 2 féle mustár.

9 Majd a vaj, igény szerint só, bors, cayenne bors és kevés méz.

10 Kis habverővel jól keverjük el és mehet is a hal mellé.

11 Tálaljuk a vöröslencsesalátával.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!