

Citrusban párolt harcsafilé vajas spárgával

Szerző: -ka-p-r-

2008. július 06.

Utolsó frissítés 2008. augusztus 01.

- 4 szelet harcsafilé
- 2 ek vaj
- 1 csokor zöldségszárga

- 1 cs petrezselyemzöld

- 1 db kaliforniai paprika
- 1 dl grapefruit, vagy lime iváslé

- sós, ártított fehérborral friss zöldségsárgát a szokott módon megtisztítjuk és néhány perc alatt, lobogós, cukros vízben főlkészt főzzük. Ezután lecsepegtetjük, majd a felforrósított vajon megfuttatjuk a felszeletelt paprikát, hozzáforgatjuk a spárgát és megszerjük a rusztikusan nagyobb darabokra aprított petrezselyemmel. He ezzel megvagyunk, 4 db tányérra szedjük, majd a visszamaradt vajon megpirítjuk a halfiléket mindkét oldalát.

Ha már kissé kihűlt a filé búr nélkülös oldala, sóval, fehérborral fűszerezzük meg mindkét felét, majd aláj a gyömmöcslevet. Fedő alatt további 1 percig pároljuk még a szeleteket a búr és rösszével felfelét, majd a spárgán elhelyezve tálaljuk őket. A serpenyőben maradt zölevet dresszingsként használjuk a spárgához és a halhoz.

Á Borajánlás: A Bolyki Pincészet csöcsminősög Királyleánykáját ajánlom hozzá, melynek behézelgés selymessé kényved mediterrán citrusossága avatja valában fejedelmivét.