

Rosario Simeoli Trattoria Pomo d'Oro:

„Sogliola in barca” tenger gyümölcseivel, brokkolival töltött nyelvhal, prosecco szósszal

Hozzávalók 4 főre:

- 4 db 250 grammos lepényhal
- olívaolaj, vaj

„Lepényhal hajó” elkészítése:

A „lepényhal hajó” elkészítéséhez ki kell belezni a halat, megnyúzzuk és ketté vágjuk mindegyiket a gerince mentén. Egy serpenyőben forró olajon és vajon pirítsuk meg a halakat a nyitott oldalukkal. 2 perc után vegyük ki a serpenyőből és távolítsuk el a csontokat, így a „lepényhal hajók” készen lesznek a betöltésre. Tegyük félre a főtt levét.

A tenger gyümölcsei és brokkoli töltelékhez hozzávalók:

- 400 gr fekete kagyló
- 400 gr vénusz kagyló
- 100 gr 16/20-as rákfarok
- 4 scampi 17/20-as
- 100 gr tintahal
- 200 gr brokkoli
- 10 gr hagyma
- kakukkfű, erőspaprika
- 0,5 dl olívaolaj
- 0,5 dl fehérbor
- só, bors

A töltelék elkészítése:

Tegyük egy serpenyőt a tűzre és olajon az apróra vágott hagymát megpirítjuk a kakukkfűvel és friss csípőspaprikával. Hozzáadjuk a megmosott, megtisztított fekete kagylót és vénusz kagylót. Leöntjük fehérborral, fedőt teszünk rá és hagyjuk, hogy a kagylók kinyíljanak. Kiszedjük a kagylóhúst a héjából úgy, hogy párat hagyjuk benne. Megpirítjuk gyorsan a rákokat, scampit és a megtisztított felaprított tintahalat. A serpenyőben hozzáadjuk a kagylókat. Megmossuk és rózsáira vágjuk a brokkolit. Sós forró vízben ropogósra főzzük a brokkoli rózsákat, leszűrjük és hozzáadjuk a halat.

Hozzávalók a prosecco krémhez:

- 30 gr salottahagyma
- 30 gr tisztított vaj
- 2 gr kakukkfű

- 100 ml prosecco
- 100 ml halszós
- 100 ml tejszín
- só, bors

Elkészítése a prosecco krémnek:

Vékonyra szeleteljük a salottahagymát és egy serpenyőbe tesszük a vajjal és a kakukkfűvel. Leöntjük a proseccoval, és hagyjuk, hogy a felére redukálódjon. Hozzáadjuk a hal alaplé és ismét hagyjuk a felére redukálódni. Hozzákeverjük a végén a tejszínt, redukáljuk ismét, majd egy szűrőedényen átszűrjük, sózzuk és borsozzuk.

Tálalás:

- 3 kenyérszelet
- paprika
- petrezselyemzöld
- olívaolaj

Helyezzük el a „lepényhal hajókat” 4 részben egy kikent tányéron. Sózzuk és egy kis olajjal megszórjuk, betöltjük a tenger kincseivel és a brokkolival, megszórjuk a zsemlemorzsza reszeléssel, sóval, borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel, igény szerint paprikával. Egy kis olívaolajjal meglocsoljuk és a sütőbe tesszük pár percre gratinálni. Prosecco szósszal tálaljuk.