# Pisztráng, ahogy én készítem

Nem vagyok képzett szakács és receptíró sem, nem szoktam pontosan méricskélni az alapanyagokat, fûszereket, kell egy kis alkotói szabadság is, és erre biztatok mindenkit, ha nekilát a recept alapján a pisztrángok elkészítéséhez. Én szeretek fõzõcskézni, sütögetni, valami finomat alkotni, kint szabadtûzön vagy bent tûzhelynél, családnak, barátoknak. Az így kipróbált és bevált receptekbõl, valamint néhány ellesett és kapott receptet szedtem csokorba. Pisztráng, ahogy én készítem

A megtisztított pisztrángot kissé megsózom majd félreteszem.

Közben egy evõkanál margarint felolvasztok, egy pohár tejföllel, egy-egy teáskanál mustárral és piros arannyal, 2 gerezd összetört fokhagymával, késhegynyi borssal és majorannával elkeverem, amivel a halakat kívül belül jól megkenem. Így hagyom állni egy órácskát, majd vékonyra szeletelt baconnel körbetekerem, és margarinnal kikent tepsibe, sorba rakom a pisztrángokat, alufóliával letakarom.

Meleg sütõbe teszem, és tizenöt-húsz perc múlva leveszem a fóliát, hogy egy kicsit piruljon.

Faszénparázs felett rácson fólia nélkül is lehet készíteni, itt ügyelve arra, hogy ne legyen a hal a parázshoz közel.

Sült hasábburgonyával vagy hagymás burgonyával tálalom.

PISZTRÁNG FILÉ ZÖLDSÉGESEN, SÜTÕBEN A halfilét (de lehet egész pisztrángból is készíteni) megsózom, picit megborsozom, és margarinnal kikent tepsire teszem. A zöldségeket, borsót, kukoricát, apróra vágott hagymát, két-három gerezd foghagymát és szeletelt gombát, paprikát, jó húsos szalonna zsírján megdinsztelem, majd a filére kupacolom, köré hasáb burgonyát teszek, a tetejére pedig szintén nagyon vékony bacon szalonnát. Hamar megsül, 15-20 perc alatt kész. Ha valaki nem szeretne a zöldségfélékkel bíbelõdni, a boltokban kapható „parasztreggelivel” is készítheti. Félszáraz bor illik hozzá. Kékre fõtt pisztráng A fõtt pisztráng talán inkább a francia vagy a német konyhára jellemzõ, és valahogy nem nagyon sikerül itthon eltalálni az ízét, illetve azt mondom, íztelenül készítik. Bár kéknek kék, de nem az igazi. Egy németországi tanulmányút kapcsán tanultam meg, hogy is kell készíteni, amit most tovább is adok. Elõször is fõzni kell egy páclevet amibe, koriander, bors, majoránna, babérlevél, néhány szem boróka bogyó és természetesen só kerül. A felforralt majd lehûtött páclevet a halra öntik és egy éjszakát áll így. Másnap a levével együtt fölteszik, 4-5 citrom levét, vagy ecetet öntenek hozzá, és lassú tûzön fõzik, hogy ne rotyogjon, mert szétfõ a pisztráng. Nyolc-tíz perc elég, óvatosan kiemelik, lecsorgatás után tálra helyezve petrezselymes krumplival, fûszerezett, kapros vajjal kínálják. Töltött pisztráng Ha sikerül nagyobbacska (1 kg körüli vagy a fölötti) pisztrángot fogni vagy vásárolni, (de ha nem sikerül se keseredjünk el, mert kisebbõl is lehet), nagyon finom töltött pisztrángot készíthetünk. A kibelezett halat az oldalára fektetjük, a hasánál a bõr és a hús közt egy kicsit megvágjuk, majd az ujjunkat ide bedugva szépen lefejtjük a húsról a bõrt, a hátúszónál késsel átvágjuk. A másik oldalát hasonlóan lenyúzzuk. A fejnél és a faroknál a gerincet átvágjuk. Az így kapott haltörzset sós, kicsit fûszerezett (bors, majoránna, babérlevél) vízbe föltesszük fõzni, ha megfõtt a gerincrõl a húst leszedjük, villával összetörjük. A töltelékhez két darab tejbe áztatott zsemlét, 4 darab tojást, a pisztráng húsát és gombát adunk, összekeverjük, ízesítjük sóval, borssal, petrezselyemmel. Az így elkészített tölteléket visszatöltjük a pisztráng bõrébe, baconnal körbetekerjük, vagy hústûvel, fogpiszkálóval rátûzzük, és margarinnal kikent tepsibe helyezzük hassal lefele, és nagyságtól függõen 15-30 percig sütjük. Hideg majonézes krumplival, és kukoricasalátával harmonizál az íze. Pisztráng füstölt pisztrángos mártással Ez már szinte túlzás, pisztrángot pisztránggal, vagy mégse? A megtisztított pisztrángokat (4 db) kicsit megsózzuk, borsozzuk, majd vajban kisütjük, még forrón apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk. A mártáshoz egy darab 200-250 grammos füstölt pisztráng húsát a gerincrõl leszedjük, és villával apróra törjük. Egy deciliter tejszínt és két deciliter tejfölt csipet borssal, mustárral és az összetört füstölt pisztráng húsával összekeverünk, majd egy deciliter tejszínbõl kemény habot verünk, és ezt is hozzáadjuk. A halak mellé tálaljuk a mártást.