

## Pisztráng, ahogy én készítem

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

A megtisztított pisztrángot kissé megsózom majd félreteszem.

Közben egy evőkanál 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 sütőbe 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, SÜTŐBEN** 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 bíbelődni, a boltokban kapható &bdquo;parasztreggelivel&rdquo; is készítheti. Féliszáraz bor illik hozzá. Kékre főtt pisztráng A főtt pisztráng talán inkább a francia vagy a német konyhára jellemző, és valahogy nem nagyon sikerül itthon eltalálni az ízét, illetve azt mondom, íztelenül készítik. Bár kékeknek kék, de nem az igazi. Egy németországi tanulmányút kapcsán tanultam meg, hogy is kell készíteni, amit most tovább is adok. Először is főzni kell egy páclevet amibe, koriander, bors, majoránna, babérlevél, néhány szem boróka bogyó és természetesen só kerül. A felforralt majd lehűtött páclevet a halra öntik és egy éjszakát áll így. Másnap a levéllel együtt fölteszik, 4-5 citrom levét, vagy ecetet öntenek hozzá, és lassú tűzön főzik, hogy ne rotyogjon, mert szétfő a pisztráng. Nyolc-tíz perc elég, óvatosan kiemelik, lecsorgatás után tálra helyezve petrezselymes krumplival, fűszerezett, 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 kisebből is lehet), nagyon finom töltött pisztrángot készíthetünk. A kibelezett halat az oldalára fektetjük, a hasánál a bőr és a hús közt egy kicsit megvágjuk, majd az ujjunkat ide bedugva szépen lefejtjük a húsról a bőrt, a hátúszónál késsel átvágjuk. A másik oldalát hasonlóan lenyúzzuk. A fejnél és a faroknál a gerincet átvágjuk. Az így kapott haltörzset sós, kicsit fűszerezett (bors, majoránna, babérlevél) vízbe fölteszük főzni, ha megfőtt a gerincről a húst leszedjük, villával összetörjük. A töltelékhez két darab tejbe áztatott zsemlet, 4 darab tojást, a pisztráng húsát és gombát adunk, összekeverjük, ízesítjük sóval, borssal, petrezselyemmel. Az így elkészített töltelékét visszatöltjük a pisztráng bőrébe, baconnel körbetekerjük, vagy hústűvel, fogpiszkálóval rátűzzük, és margarinnal kikent tepsibe helyezük hassal lefele, és nagyságtól függően 15-30 percig sütjük. Hideg majonézes krumplival, és kukoricasalátával harmonizál az íze. Pisztráng füstölt pisztrángos mártással Ez már szinte túlzás, pisztrángot pisztránngal, vagy mégse? A megtisztított pisztrángokat (4 db) kicsit megsózzuk, borsozzuk, majd vajban kisütjük, még forrón apróra vágott petrezselyemmel megszórkjuk. A mártáshoz egy darab 200-250 grammos füstölt pisztráng húsát a gerincről 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 tejszínből kemény habot verünk, és ezt is hozzáadjuk. A halak mellé találjuk a mártást.