

# GŐZÖLT TŐKEHAL NORVÉG VAJMÁRTÁSSAL 2 FŐRE

## Hozzávalók:

400 g	atlanti tőkehalfilé (Skrei)
80 g	sárgarépa
60 g	petrezselyemgyökér
60 g	százzeller
2 db	citrom
60 g	só
500 ml	fehér halalaplé (ha nincs, víz)
3 db	bebérlevél
10 szem	egész feketebors
150 ml	száraz fehérbor
1 kk	napraforgóolaj
1 l	jeges csapvíz

## Mártás:

300 ml	tejszín
80 g	vaj
½ db	citrom
6 g	só
	cayenne bors, ízlés szerint

## Elkészítés:

A kb. 200 grammos szeletekre vágott tőkehal javát 30 percre áztassuk 1 liter jeges vízbe, amelyhez adjunk 50 g sót. 30 perc után vegyük ki a halfiléket, folyó hideg vízzel öblítsük le és itatós papírral szárítsuk le.

Egy bambuszgőzölőhöz illő fazékba (vagy párolóbetétes edénybe) öntsük bele az előre elkészített halalaplevet (vagy vizet), adjuk hozzá a babérlevelet, egész borsot, fehérbort és egy fél citrom levét. A bambuszgőzölő aljára helyezünk egy zsírpapírt, amelyet kevés olajjal kenjünk meg, hogy a hal ne ragadjon rá. Helyezzük a gőzölőbe a halfiléket, mellé pedig a julienne-re (gyufaszál) vágott zöldségeket. Forraljuk fel a gőzölőlevet és helyezzük rá a lezárt bambuszgőzölőt. Nagyjából 6-7 percig gőzöljük a halfiléket.

Közben elkészítjük a norvég vajmártást: öntsük egy gyorsforralóba a tejszínt és állandó kevergetés mellett forraljuk be a felére. További forralás mellett adjuk hozzá kisebb adagokban a vajat, így egy sűrű mártást kapunk. Ízesítsük sóval, egy fél citrom levével és cayenne borssal.

Tálaláskor petrezselymes burgonyát adhatunk hozzá köretként, a tányérra halmozzuk a gőzölőből a zöldségeket, rá a halfilét és öntsük fel a mártással. Citrommal tálalhatjuk.

