



Szivárványos pisztráng

(*Oncorhynchus mykiss*)

A pisztráng a **lazacfélék családjába** tartozó halfaj. Ide sorolhatók még a lazacok, a szajblingok és a dunai galócák. A pisztráng teste rövid, orsó alakú, oldalt összenyomott, sok pikkely borítja. Orra rövid, elmetszett, tág szájnílásában erős fogak találhatóak. Élete túlnyomó részét édesvízben tölti, kedveli a hideg, oxigéndús vizeket. A **szivárványos pisztráng** a Csendes-óceán észak-amerikai partjának folyóiból származik. Európában az 1800-as évek végén honosították meg, azóta tógazdaságokban tenyésztik. Gyors növéssé, túri a melegebb vizeket is. Háta olajzöld; oldalai sárgászöldek, oldalvonala mentén vöröses sáv húzódik, amely a szivárvány színeiben ragyog. Hasa fehér, testét sok apró fekete petty borítja. Átlagos mérete 30-50 centiméter, és max. 5-6 kilogramm. A **nálunk lazac-pisztrángként** árult halak általában szivárványos pisztrángok, amiket speciálisan táplálnak, így húruk pirosas színű lesz.

Nem vándorol, de igen ügyesen és gyorsan úszik, ugyanakkor nagyon óvatos. Ragadozó hal: rovarokkal táplálkozik, de megeszi a csigákat, a férgeket és a kisebb halakat is. Valóságos vitamin- és ásványianyag-raktár.

Húsa igen ízletes és sovány. 100 gramm pisztrángban 103 kalória van, fehérjetartalma 20%. Hagyományosan egyben süthetjük, aprított mandulával vagy szalonnával beborítva. Megsózhatjuk kakukkfűvel és nagy szemű sóval.

NÉVJEGY:

Szivárványos pisztráng

GB: Rainbow trout

D: Regenbogenforelle

F: Truite arc-en-ciel

E: Trucha arco iris I: Trota iridea

EXTRA TIPP:

Baszk módra süssük egyben sok, apróra vágott **kaliforniai paprikával** és **fokhagymaágyon**. Hagyjuk meg a fokhagyma héját, úgy a belseje finom krémesre sül, amit a halhoz kínált pirítósrá kenhetünk.



Fotó: Györfi Viktória

PISZTRÁNG – Molnárné módra

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: > 4 pisztráng > 1 citrom leve
 > 5 dkg liszt > 10 dkg vaj **A BURGONYASALÁTÁHOZ:**
 > 1 kg burgonya (nem szétfővő fajta) > 1 fej vöröshagyma
 > 2 tk. ételízesítő > 4 ek. olívaolaj > 3 ek. fehérborecet
 > 5 dkg salátauborka > 2 szem retek > fél csokor snidling



A halat kívül-belül megtisztítjuk. Nem kell feltétlenül ledörzsölni róla a nyálkát.



A halat meglisztezzük, és kettésével, kevés zsiradékra, serpenyőbe fektetjük.



A halat legjobb, ha két falapát segítségével fordítjuk meg: egyet alá, egyet fölé szorítunk.

ELKÉSZÍTÉS:

1. Először a *salátát* készítjük el: a burgonyát alaposan megmossuk, és héjában, sós vízben megfőzzük. Kissé hűlni hagyjuk, még langyosan meghámozzuk, és vékony szeletekre vágjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, összevágjuk. Felforralunk 2,5 dl vizet az ételízesítővel. Az olajat simára keverjük az ecettel, a hagymával, sóval, borssal és a forró vízzel. A burgonyára öntjük, elkeverjük, és hagyjuk beszívódni.
3. Az uborkát, a retket megtisztítjuk, megmossuk, és vékony szeletekre vágjuk/gyaluljuk. A snidlinget leöblítjük, felaprítjuk. Amikor a krumpli már magába szívta a levet, beleforgatjuk az uborkát és a retket. Megszórjuk a snidlinggel.
4. A pisztráng hasüregét felhasítjuk, a beleket eltávolítjuk (a halat legtöbbször már így tudjuk megvásárolni). Úszóit levágjuk, kívül-belül alaposan megmossuk, konyhai papírkendővel szárazra töröljük. Megcsepegtetjük citromlével, sózzuk, borsozzuk.
5. A halat lisztben megforgatjuk, a felesleget lerázzuk róla. Két serpenyőben felforrósítunk 5-5 dkg vajot, és a pisztrángokat 10-15 perc alatt megpirítjuk benne. A burgonyasalátával tálaljuk.

BORAJANLÓ: *Figula Pinot Gris, 2008*

Üde, összetett zamatú, divatos ízvilágot képviselő, kiváló halbor, fiatalos lendülettel, gyümölcsös aromagazdagsággal.



MENNYI MUNKA VAN VELE? kb. 1 óra
MIKOR TÁLALHATÓ?
 kb. 1 óra múlva
1 ADAG: 770 kcal