



Tintahal

(*Sepioteuthis lessoniana*)

A tintahal, más néven **szépia** tízkarú lábasfejű. Tengerek és óceánok lakója, a világon nagyon sokat fogyasztanak belőle. Ragadozó, kis halakat, rákokat eszik. A furcsa külsejű állat maximum 50 cm körülire nő, és két fő részből áll: a testből és a „karokból”. Csak egy szeme és egy fóliaszerű belső szerve van, amely kopoltyúként működik. Elkészítés előtt mindezeket el kell távolítanunk. Ehhez a tintahalat folyó víz alatt alaposan megmossuk, egyik kezünkkel megragadjuk sokcsápos fejrészét, majd zsákszerű teste belsejéből egyetlen mozdulattal kihúzzuk a tápcsatornát és az átlátszó „csontot”. Ügyelve arra, hogy a festékhólyag ki ne fakadjon, folyó víz alatt dolgozva, leválasztjuk a fejrészét a zsigerekről, szemét és a környékét ollóval kivágjuk, csőrre emlékeztető száját eltávolítjuk. Bőrét lehúzzuk, a mellső lebenyeket leválasztjuk, aztán kifordítjuk a „zsákot”, gondosan letisztogatjuk, megmossuk.

A tintahal kicsi, ezüstösfekete zsákban tartja a „tintáját”, amellyel **gyakran színeznek** tésztákat vagy tengeri ételekhez készített szószokat. Erős tengeríze és -saga van, fekete színe drámai hatást kelt. Húsa gazdag szelénben és B₁₂-vitaminban, kalóriában azonban szegény, 100 grammonként 87 kilokalóriával számoljunk.

Felhasználása sokrétű lehet: **egészben vagy karikákra vágva** hirtelen megsüthetjük serpenyőben, kevés olívaolajon és fokhagymával. 2-3 perc után tálaljuk, mert túlsütve keményé, gumiszerűvé válik. Legismertebb elkészítési módja: a vastag karikákra vágott tintahalat **sörtésztába mártva, forró olajban** kisütik.

NÉVJEGY:

Tintahal

GB: Bigfin Reef Squid

D: Riffkalmar

F: Calmar récifal

E: Calamar I: Calamaro

EXTRA TIPP:

Spanyolországban paradicsommal, hagymával, fokhagymával, olívbogyóval töltik meg az egész tintahalat, és 200 °C-on, lefedve 1 óra alatt megsütik, közben **fehérborral locsolgatják**. Tálaláskor apróra vágott petrezselyemmel hintik meg és friss, ropogós kenyérral tunkolják.



Fotó: Györfi Viktória

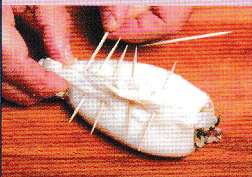
MENNYI MUNKA VAN VELE? kb. 45 perc
MIKOR TÁLALHATÓ?
 kb. 45 perc múlva
1 ADAG: 530 kcal



A tintahalat megtisztítjuk, felaprítjuk. A zöldségeket is összevagdadjuk.



A töltelékét elkészítjük, fűszerezzük, és bőségesen a tintahal belsejébe kanalazzuk.



A tintahal oldalán levő nyílást fogvájóval összetűzzük, majd a végét is összezárjuk.

TINTAHAL – mediterrán töltelékkel

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- > 3 ek. mazsola > 1 zellerszár > 10 levél bazsalikom
- > 1 csokor petrezselyem > 3 gerezd fokhagyma
- > 5 ek. olívaolaj > 50 dkg hámozott paradicsom (konzerv)
- > 80 dkg konyhakész tintahal > 2 ek. zsemlemorzsa
- > 3 dkg fenyőmag > 2 ek. parmezán sajt > 1 ek. citromlé
- > 1 tojás > 10 dkg fekete olívbogyó (magozott) > 1 dl fehérbor

ELKÉSZÍTÉS:

1. A mazsolát megmossuk, vízbe áztatjuk. A zellert megtisztítjuk, felaprítjuk. A bazsalikomot és a petrezselymet leöblítjük, külön-külön apróra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk, összeszűzzük.
2. Felforrósítunk 3 ek. olívaolajat, kevergetve megkapafjuk rajta a zellert, 2 gerezd fokhagymát, a bazsalikomot. Hozzáöntjük a paradicsomot, kissé szétnyomkodjuk. Kevergetve, lassú tűzön kb. 30 percig főzzük. Nem baj, ha kissé besűrűsödik.
3. Közben a tintahalat megmossuk, csápjait levágjuk, felaprítjuk, és 2 ek. olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a maradék fokhagymát, és félrehúzzuk.
4. A mazsolát lecsepegtetjük, a fenyőmaggal együtt összevagdadjuk, és összekeverjük a tintahalas keverékkel. Hozzáadjuk a zsemlemorzst, a petrezselymet, a sajtot, a citromlevet, a tojást, és sóval, borssal ízesítjük. Ezzel a masszával kétharmadig megtöltjük a tintahal testét. A nyílást fogvájóval összetűzzük.
5. A paradicsomos mártást sózzuk, borsozzuk, belefektetjük a tintahalakat. Belerakjuk az olívbogyókat, a fehérbort, és lefedve, lassú tűzön 40 percig főzzük.

BORAJÁNLÓ: *Légli Blanc, 2009*

Intenzív gyümölcsös illatú, friss és zamatos fehérbor.

