

File de șalău la grill cu sos de lămâie, ceapă verde și cartofi noi prăjiți rețetă din Cehia de Sud

Ingrediente

Preparare

Contrar tradiției, prepararea acestei rețete se începe cu garnitura, fiindcă fierberea cartofilor necesită cel mai mult timp. Cartofii fierți se taie în sferturi sau jumătăți și se pun la o parte pentru a fi prăjiți. După aceea începe prepararea șalăului. Șalăul se taie fileuri și se porționează. În prealabil, i se crestează cu un cuțit ascuțit pielea, din loc în loc, astfel nu se va deforma la prăjit. Se sarează, se piperează și se picură cu puțină zeamă de lămâie. Într-o tigaie se încinge uleiul și fileurile se prăjesc pe ambele părți timp câte 3 minute. Fileurile astfel pregătite se așează într-o tavă și se mai coc timp de cca. 8 minute într-un cuptor de convecție preîncălzit. Până când peștele se coace, se prepară sosul. În tigaia în care s-a prăjit șalăul, se topește untul și ceapa verde tocată se rumenește. Se adaugă zeama de lămâie și coaja de lămâie, astfel sosul va fi mai picant, mai aromat. Se adaugă baza de zeamă de pește și se fierbe până când apa se evaporă, ajungând la jumătatea conținutului. Se adaugă frișca proaspătă și se fierbe mai departe, până ce sosul capătă consistența dorită. Nu ne mai rămâne decât prăjirea cartofilor deja pregătiți, ceea ce se face într-o tigaie nouă, în ulei. Când cartofii sunt aproape gata, se adaugă untul și pătrunjelul verde tocat mărunt. La servire, se pune sosul în farfuria preîncălzită, peste sos se pun cartofii și se așează și fileurile prăjite. Se decorează cu lămâie.