A ZEPTER BEMUTATJA

ZEST by zepter

ÍZELÍTŐ

BÍRÓ BOTOND BOLDIZSÁR

RECEPTJEI





Recept: Narancsos lazac steak, kókuszos édesburgonyával és almás-uborkás chimichurrival

A karácsonyi időszakban különösen jólesnek azok az ételek, amelyek egyszerre idézik fe a hagyományos ünnepi ízeket, és mutatnak valami újat, izgalmasat. A mi választásunk mostegy narancsos-fahéjas lazac pikáns, kókuszos édesburgonyával és friss, ropogós almás-uborkás chimichurrival.

Ez a főétel a karácsonyi ízek és a modern gasztronómia izgalmas találkozása. A lazacot narancs és fahéj teszi ünnepivé, míg a kókusztejjel, curryvel és friss gyömbérrel készülő édesburgonya-püré egzotikus, elymes kísérője lesz a halnak. Az igazi meglepetést azonban az almás-uborkás chimichurri adja: a friss zöldfűszerek, a lime, a chili és a ropogós gyümölcs-zöldség kombinációja kellemesen savas, pikáns kontrasztot teremt a lazac és a krémes püré mellett.

Előkészületek: 25 perc | Elkészítés: 25 perc

Hozzávalók (4 adag):

A narancsos-fahéjas lazavhoz

- Lazacfilé bőrrel, 4x180g
- 2 db narancs
- ½ tk őrölt fahéj
- 1 ek olívaolaj
- só ízlés szerint
- frissen őrölt fekete bors ízlés szerint

A kókuszos, currys édesburgonya-püréhez

- 600 g édesburgonya
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 200 ml kókusztej
- 15 g friss gyömbér
- ½ narancs leve
- 1 tk curry fűszerkeverék
- ½ tk őrölt fehérbors
- só ízlés szerint
- 30 g vaj, hidegen
- 1 ek olívaolaj

Az almás-uborkás chimichurrihoz

- 1 db nagyobb zöldalma
- ½ db uborka (kb. 150 g)
- 1 kis csokor friss petrezselyemzöld
- 1 kis csokor friss zöld koriander
- ¼ fej lilahagyma
- ½ db. chili, ízlés szerint
- 5 g friss gyömbér
- 1 db lime héja
- 1 db lime leve
- 80 ml olívaolaj
- 1 ek vörösborecet
- 1 tk kristálycukor
- ½ tk őrölt római kömény
- só ízlés szerint
- frissen őrölt feketebors ízlés szerint

A díszítéshez

- Néhány friss korianderlevél
- Néhány vékony narancsszelet vagy kisebb narancsdarab

Elkészítése:

1. A kókuszos, currys édesburgonya-püré elkészítése

Elsőként készítsük el az édesburgonya-pürét, hiszen ennek van szüksége a leghosszabb főzési időre.

A vöröshagymát tisztítsuk meg, és vágjuk apróra. Egy közepes méretű lábasban vagy főzőedényben hevítsük fel az olívaolajat, majd dinszteljük üvegesre a hagymát.

Az édesburgonyát hámozzuk meg, és vágjuk kisebb, egyforma kockákra, hogy egyenletesen és gyorsan puhuljon. Adjuk a hagymához, majd keverjük össze.

A friss gyömbért egy kiskanál segítségével könnyedén megtisztíthatjuk: így a göcsörtös részekről is eltávolíthatjuk a héjat. Finom reszelőn reszeljük le, majd adjuk az édesburgonyához.

Ízesítsük curryvel, fehér borssal és sóval. Reszeljük hozzá egy narancs héját, ügyelve arra, hogy csak a narancssárga részt használjuk, majd facsarjuk hozzá fél narancs levét is.

Öntsük hozzá a kókusztejet úgy, hogy az édesburgonya nagy részét ellepje. Keverjük össze, majd fedő alatt, alacsony-közepes hőfokon főzzük körülbelül 15–20 percig, amíg az édesburgonya teljesen megpuhul.

Amikor elkészült, vegyük le a tűzről, és botmixer segítségével pürésítsük teljesen simára. Végül adjuk hozzá a hideg vajat, és turmixoljuk tovább, amíg selymes, krémes állagú nem lesz.

A hideg vajtól különösen lágy és bársonyos lesz a püré. Laktózérzékenység esetén ezt a lépést elhagyhatjuk.

2. Az almás-uborkás chimichurri elkészítése

A chimichurri elkészítéséhez először készítsük elő a zöldfűszereket. A petrezselyem és a koriander leveleit szedjük le a vastagabb szárakról. A zsenge korianderszárak egy részét is felhasználhatjuk.

Tegyük a zöldfűszereket aprítógépbe. Adjuk hozzá a megtisztított gyömbért, a lime reszelt héját és levét, az olívaolajat, a vörösborecetet, a cukrot, a római köményt, a sót és a fekete borsot.

Az egészet turmixoljuk össze, amíg sűrű, pesto jellegű, zöldfűszeres öntetet kapunk.

Ezután készítsük elő az almát és az uborkát. Mindkettőt vágjuk nagyon apró, körülbelül 2–3 milliméteres kockákra. Ezt a vágási technikát brunoise-nak nevezzük.

Az uborkát nem szükséges meghámozni, a héja szép színt és kellemes roppanósságot ad a keveréknek. Az almát viszont magozzuk ki, mielőtt felkockázzuk.

A lilahagymát vágjuk egészen apróra, a chilit pedig finomra. Aki kevésbé szereti a csípős ízeket, használjon kevesebb chilit, vagy távolítsa el a magjait.

Egy tálban keverjük össze az almát, az uborkát, a lilahagymát és a chilit, majd adjuk hozzá a zöldfűszeres chimichurri alapot.

Alaposan forgassuk össze, és hagyjuk állni legalább 10–15 percig, hogy az ízek összeérjenek.

A végeredmény egy friss, zamatos, enyhén savas és pikáns mártás, amely tökéletesen kiegészíti a lazac gazdag ízét.

3. A narancsos-fahéjas lazac elkészítése

A lazacfiléket ellenőrizzük, és ha szükséges, egy csipesz segítségével távolítsuk el a szálkákat. A vékonyabb, farok felőli részeket vágjuk le, hogy a szeletek lehetőleg egyenletes vastagságúak legyenek, és sütés közben egyszerre készüljenek el.

A lazac bőrét papírtörlővel töröljük szárazra. Egy serpenyőben hevítsünk fel kevés olívaolajat, majd helyezzük bele a lazacszeleteket bőrös oldalukkal lefelé.

Sózzuk, borsozzuk, és közepes hőfokon kezdjük el pirítani. Hagyjuk, hogy a bőr szép aranybarnára és ropogósra süljön.

Amikor a bőr kellően megpirult, facsarjuk rá egy narancs levét, majd szórjuk meg kevés őrölt fahéjjal. Adjuk hozzá a másik narancs felének levét is, majd vegyük alacsonyabbra a hőfokot.

Fordítsuk meg óvatosan a lazacszeleteket, és fedjük le a serpenyőt. A maradék fél narancsot vágjuk kisebb darabokra, és tegyük a lazac mellé.

Pároljuk további 5–6 percig, amíg a lazac megfelelően átsül, de még szaftos és omlós marad.

Ügyeljünk arra, hogy ne süssük túl, mert a lazac akkor őrzi meg legjobban a kellemes, omlós állagát, ha a belseje nem szárad ki.

4. Tálalás

A tányér közepére vagy egyik oldalára kanalazzunk a selymes, kókuszos édesburgonya-püréből, majd egy kanál hátával húzzuk el elegáns, íves formában.

Helyezzük rá a ropogós bőrű, narancsos-fahéjas lazacfilét.

A lazac tetejére és köré kanalazzunk bőségesen az almás-uborkás chimichurriból, hogy minden falatban érvényesülhessen a friss, pikáns ízvilág.

Végül díszítsük a tányérunkat néhány friss korianderlevéllel és narancsdarabokkal.

Az eredmény egy látványos, színes, ünnepi főétel, amelyben a narancs és a fahéj meleg aromái, a kókuszos édesburgonya krémessége, valamint az almás-uborkás chimichurri frissessége tökéletes harmóniát alkotnak.

Nézd meg, hogyan készíti el a fogást
Biró Botond Boldizsár parfürmséf, a Béterv lakásétterem ötletgazdája
a YouTube Csatornánkon!



Recept: Narancsos lazac steak, kókuszos édesburgonyával és almás-uborkás chimichurrival

A karácsonyi időszakban különösen jólesnek azok az ételek, amelyek egyszerre idézik fe a hagyományos ünnepi ízeket, és mutatnak valami újat, izgalmasat. A mi választásunk mostegy narancsos-fahéjas lazac pikáns, kókuszos édesburgonyával és friss, ropogós almás-uborkás chimichurrival.

Ez a főétel a karácsonyi ízek és a modern gasztronómia izgalmas találkozása. A lazacot narancs és fahéj teszi ünnepivé, míg a kókusztejjel, curryvel és friss gyömbérrel készülő édesburgonya-püré egzotikus, elymes kísérője lesz a halnak. Az igazi meglepetést azonban az almás-uborkás chimichurri adja: a friss zöldfűszerek, a lime, a chili és a ropogós gyümölcs-zöldség kombinációja kellemesen savas, pikáns kontrasztot teremt a lazac és a krémes püré mellett.

Előkészületek: 25 perc | Elkészítés: 25 perc

Hozzávalók (4 adag):

A narancsos-fahéjas lazavhoz

- Lazacfilé bőrrel, 4x180g
- 2 db narancs
- ½ tk őrölt fahéj
- 1 ek olívaolaj
- só ízlés szerint
- frissen őrölt fekete bors ízlés szerint

A kókuszos, currys édesburgonya-püréhez

- 600 g édesburgonya
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 200 ml kókusztej
- 15 g friss gyömbér
- ½ narancs leve
- 1 tk curry fűszerkeverék
- ½ tk őrölt fehérbors
- só ízlés szerint
- 30 g vaj, hidegen
- 1 ek olívaolaj

Az almás-uborkás chimichurrihoz

- 1 db nagyobb zöldalma
- ½ db uborka (kb. 150 g)
- 1 kis csokor friss petrezselyemzöld
- 1 kis csokor friss zöld koriander
- ¼ fej lilahagyma
- ½ db. chili, ízlés szerint
- 5 g friss gyömbér
- 1 db lime héja
- 1 db lime leve
- 80 ml olívaolaj
- 1 ek vörösborecet
- 1 tk kristálycukor
- ½ tk őrölt római kömény
- só ízlés szerint
- frissen őrölt feketebors ízlés szerint

A díszítéshez

- Néhány friss korianderlevél
- Néhány vékony narancsszelet vagy kisebb narancsdarab

Elkészítése:

1. A kókuszos, currys édesburgonya-püré elkészítése

Elsőként készítsük el az édesburgonya-pürét, hiszen ennek van szüksége a leghosszabb főzési időre.

A vöröshagymát tisztítsuk meg, és vágjuk apróra. Egy közepes méretű lábasban vagy főzőedényben hevítsük fel az olívaolajat, majd dinszteljük üvegesre a hagymát.

Az édesburgonyát hámozzuk meg, és vágjuk kisebb, egyforma kockákra, hogy egyenletesen és gyorsan puhuljon. Adjuk a hagymához, majd keverjük össze.

A friss gyömbért egy kiskanál segítségével könnyedén megtisztíthatjuk: így a göcsörtös részekről is eltávolíthatjuk a héjat. Finom reszelőn reszeljük le, majd adjuk az édesburgonyához.

Ízesítsük curryvel, fehér borssal és sóval. Reszeljük hozzá egy narancs héját, ügyelve arra, hogy csak a narancssárga részt használjuk, majd facsarjuk hozzá fél narancs levét is.

Öntsük hozzá a kókusztejet úgy, hogy az édesburgonya nagy részét ellepje. Keverjük össze, majd fedő alatt, alacsony-közepes hőfokon főzzük körülbelül 15–20 percig, amíg az édesburgonya teljesen megpuhul.

Amikor elkészült, vegyük le a tűzről, és botmixer segítségével pürésítsük teljesen simára. Végül adjuk hozzá a hideg vajat, és turmixoljuk tovább, amíg selymes, krémes állagú nem lesz.

A hideg vajtól különösen lágy és bársonyos lesz a püré. Laktózérzékenység esetén ezt a lépést elhagyhatjuk.

2. Az almás-uborkás chimichurri elkészítése

A chimichurri elkészítéséhez először készítsük elő a zöldfűszereket. A petrezselyem és a koriander leveleit szedjük le a vastagabb szárakról. A zsenge korianderszárak egy részét is felhasználhatjuk.

Tegyük a zöldfűszereket aprítógépbe. Adjuk hozzá a megtisztított gyömbért, a lime reszelt héját és levét, az olívaolajat, a vörösborecetet, a cukrot, a római köményt, a sót és a fekete borsot.

Az egészet turmixoljuk össze, amíg sűrű, pesto jellegű, zöldfűszeres öntetet kapunk.

Ezután készítsük elő az almát és az uborkát. Mindkettőt vágjuk nagyon apró, körülbelül 2–3 milliméteres kockákra. Ezt a vágási technikát brunoise-nak nevezzük.

Az uborkát nem szükséges meghámozni, a héja szép színt és kellemes roppanósságot ad a keveréknek. Az almát viszont magozzuk ki, mielőtt felkockázzuk.

A lilahagymát vágjuk egészen apróra, a chilit pedig finomra. Aki kevésbé szereti a csípős ízeket, használjon kevesebb chilit, vagy távolítsa el a magjait.

Egy tálban keverjük össze az almát, az uborkát, a lilahagymát és a chilit, majd adjuk hozzá a zöldfűszeres chimichurri alapot.

Alaposan forgassuk össze, és hagyjuk állni legalább 10–15 percig, hogy az ízek összeérjenek.

A végeredmény egy friss, zamatos, enyhén savas és pikáns mártás, amely tökéletesen kiegészíti a lazac gazdag ízét.

3. A narancsos-fahéjas lazac elkészítése

A lazacfiléket ellenőrizzük, és ha szükséges, egy csipesz segítségével távolítsuk el a szálkákat. A vékonyabb, farok felőli részeket vágjuk le, hogy a szeletek lehetőleg egyenletes vastagságúak legyenek, és sütés közben egyszerre készüljenek el.

A lazac bőrét papírtörlővel töröljük szárazra. Egy serpenyőben hevítsünk fel kevés olívaolajat, majd helyezzük bele a lazacszeleteket bőrös oldalukkal lefelé.

Sózzuk, borsozzuk, és közepes hőfokon kezdjük el pirítani. Hagyjuk, hogy a bőr szép aranybarnára és ropogósra süljön.

Amikor a bőr kellően megpirult, facsarjuk rá egy narancs levét, majd szórjuk meg kevés őrölt fahéjjal. Adjuk hozzá a másik narancs felének levét is, majd vegyük alacsonyabbra a hőfokot.

Fordítsuk meg óvatosan a lazacszeleteket, és fedjük le a serpenyőt. A maradék fél narancsot vágjuk kisebb darabokra, és tegyük a lazac mellé.

Pároljuk további 5–6 percig, amíg a lazac megfelelően átsül, de még szaftos és omlós marad.

Ügyeljünk arra, hogy ne süssük túl, mert a lazac akkor őrzi meg legjobban a kellemes, omlós állagát, ha a belseje nem szárad ki.

4. Tálalás

A tányér közepére vagy egyik oldalára kanalazzunk a selymes, kókuszos édesburgonya-püréből, majd egy kanál hátával húzzuk el elegáns, íves formában.

Helyezzük rá a ropogós bőrű, narancsos-fahéjas lazacfilét.

A lazac tetejére és köré kanalazzunk bőségesen az almás-uborkás chimichurriból, hogy minden falatban érvényesülhessen a friss, pikáns ízvilág.

Végül díszítsük a tányérunkat néhány friss korianderlevéllel és narancsdarabokkal.

Az eredmény egy látványos, színes, ünnepi főétel, amelyben a narancs és a fahéj meleg aromái, a kókuszos édesburgonya krémessége, valamint az almás-uborkás chimichurri frissessége tökéletes harmóniát alkotnak.

Nézd meg, hogyan készíti el a fogást
Biró Botond Boldizsár parfürmséf, a Béterv lakásétterem ötletgazdája,
és fedezd fel további receptjeinket!

OLVASD BE EZT A QR KÓDOT
A TELEFONOD KAMERÁJÁVAL