



Foreles fileja ar puķkāpostu biezeni un muskatrieksta mērci

Sastāvdaļas mērcei :

- 1 Šalotes sīpols
- 40 g sviesta
- 1 muskatrieksts vai muskatrieksta pulveris
- ½ citrona sula
- 200 ml saldā krējuma
- Sāls/Pipari

Sastāvdaļas:

- 300 g puķkāposta (var saldētu)
- 200 ml piena
- Muskatrieksts
- Sāls/Pipari
- 200 g foreles filejas
- Citrons (no mērces)
- 1 TK cukura
- Sāls/Pipari

Pagatavošana:

- 1) Puķkāpostu sagriež mazākos gabalos, liek katlā, pārlej ar pienu un sautē uz lēnas uguns, līdz puķkāposts kļūst mīksts. Nolej daļu piena atsevišķi, blenderī sakuļ puķkāpostu, ja nepieciešams pievieno vēl pienu, pierīvē muskatriekstu, pieber sāli un piparus. Ja grib, lai biezenis būtu zīdains, to izkāš caur sietu.
- 2) Foreles filejai notīra zvīņas un iegriež ādā, lai cepot nesaraujas. Apber ar sāli un pipariem. Sakarsētā pannā izkausē sviestu un liek cepties foreli ar ādu uz leju. Apcep no abā pusēm un liek cepampannā ar ādu uz augšu, pa virsu liek plānas citrona ripiņas un apber nedaudz ar cukuru. Cep krāsnī 200° 3minūtes.
- 3) Pannā, kur tika cepta forele, izkausē sviestu, apcep sakapātus sīpolus, līdz tie kļūst mīksti, pievieno saldo krējumu, pierīvē muskatriekstu, iespiež citrona sulu, pieber sāli un piparus. Ļauj mērcei vārīties uz lēnas uguns, līdz tā sabiezē.
- 4) Gatavo biezeni liek garenī uz šķīvja, pa virsu liek foreles fileju un pārlej ar muskatrieksta mērci.