

Pangasius filé, párolt spárgával

Hozzávalók 4 személyre:

4 szelet Family Frost Pangasius filé,
grill halak fűszersó,
1 evőkanál mustár,
citromlé,
párolt spárgához: 1 kg Family Frost spárga,
citromlé,
só,
cukor,
1 evőkanál vaj

a mártáshoz:

3 dkg vaj,
2 dkg liszt,
1 narancs,
1 dl tejszín,
1 teáskanál narancslikőr,
fehérbors

Elkészítés:

A halszeleteket locsoljuk meg egy kevés citromlével, pár percig hagyjuk állni, majd szórjuk be halak fűszersóval, és jól dörzsöljük be. Hagyjuk állni 20-30 percig, majd kenjük be ízlés szerint mustárral. Forró serpenyőben, grillsütőn vagy konyhai grillsütőn jól süssük át. Pároljuk a spárgát vajas, sós, cukros és citromos vízben 15-20 percig, majd óvatosan emeljük ki, és tartsuk melegen. Vegyünk ki a spárga főzőlevéből 1,25 dl-t. Gyúrjuk össze a vaját és a lisztet, formázzunk belőle babszemnyi golyókat. Facsarjuk ki a narancs levét és szűrjük le. Öntsük a narancslé felét a tejszínnel és a kimért főzőlével egy lábasba, melegítsük fel, tegyük bele egyenként a lisztes vajdarabokat és főzzük kis lángon állandó keverés mellett 5-7 percig. Öntsük hozzá a narancslé másik felét és a narancslikőrt. Ízesítsük a szószt sóval, fehérborssal, majd öntsük a spárga mellé. A hal steak mellé kínáljuk.