



סול סופלה

קלאסיקה מהמטבח הצרפתי

לדג אחד:

1 דג סול במשקל 500 גרם
מלח ופלפל לבן טחון טרי
200 מ"ל יין לבן
1 כוס מוסלין ([ראו מתכון בהמשך](#))
2½ כפות עירית קצוצה
2 בצלי שאלוט קצוצים
מעט חמאה לשימון
120 מ"ל שמנת מתוקה
80 גרם חמאה קרה חתוכה לקוביות
125 גרם גלוקוז
65 מ"ל מים

« **מפלטים את הסול:** מניחים את הדג על משטח העבודה כשצדו הכהה כלפי מעלה. בעזרת סכין פילוט קטנה וחדה יוצרים חתך לרוחב הזנב כדי לנתק מעט את העור מהזנב. מגרדים בעזרת הסכין את העור עד שאפשר לאחוז בו ולמשוך אותו כלפי הראש. מושכים את העור באבחה אחת ובעדינות, כדי שבשר הדג לא ייקרע. הופכים את הדג וחוזרים על הפעולה גם בצדו הבהיר של הדג.

« בעזרת מספריים גוזרים את הסנפירים לאורך הדג משני הצדדים.

« יוצרים חתך במרכז הדג לכל אורכה של העצם. משחילים את הסכין בין האידרה לבין בשר הדג ומנתקים בעדינות צד אחד של הפילטים מהאידרה, עד שהיא נחשפת ומתקבלים שני כיסים למילוי.

« מחדירים את הסכין מתחת לעצמות בקרבת הזנב ומתחילים לנתק אותן בעדינות מהפילטים התחתונים של הדג. מתקדמים כל פעם קצת, עד שהאידרה נותרת מחוברת לדג רק באזור הראש והזנב. בעזרת מספריים ייעודיות קוטמים את האידרה בקצוות ושולפים אותה בשלמותה מהדג.

« מניחים את הדג בתבנית מרופדת בנייר אפייה ומתבלים במלח ופלפל לבן.

« **ממלאים ומבשלים את הדג:** מחממים תנור ל-150 מעלות.

« מערבבים את מלית המוסלין עם 2 כפות עירית ומעבירים לשק זילוף עם צנתר משונן. מזלפים את המוסלין בחלל הפנימי של הדג.

« יוצקים לתבנית יין לבן, מפזרים את יתרת העירית ושאלוטס, ומכסים בנייר אפייה מרוח במעט חמאה.

« אופים 10-12 דקות עד שהדג משנה את צבעו ללבן.

« **מכינים את הרוטב ומגישים:** מסננים את נוזלי הבישול מהתבנית ומעבירים לסיר בינוני. מצמצמים את הנוזלים ל-1/4 מהכמות. מוסיפים שמנת ומצמצמים עוד כמה דקות. מוסיפים קוביות חמאה בהדרגה ומנענעים את המחבת לקבלת רוטב קרמי וסמיך. מתקנים תיבול.

« בעזרת סכין מנתקים את יתר העצמות, הנמצאות בשולי הדג, ומסירים את הראש. מעבירים את הדג לכלי הגשה, מזלפים את הרוטב ומגישים.

לצפייה בסרטון ההכנה danon.org.il



מוסלין דג



« טוחנים את הסול במעבד מזון לקבלת מחית גסה. מוסיפים מלח
ופלפל וממשיכים לטחון עד שנוצר מעין "כדור" הנאסף סביב להב מעבד
המזון. מוסיפים חלבון ביצה וממתינים שוב עד שנוצר "כדור" סביב
הלהב. מוסיפים שמנת מתוקה בהדרגה, תוך טחינה עד שהיא נטמעת
בתערובת.
« מסננים את התערובת בטאמי לקבלת משחה אחידה וחלקה. מוסיפים
עירית קצוצה, ומערבבים.
« המוסלין יישמר עד יום במקרר.

ל-2 כוסות מוסלין:

250 גרם פילה סול או כל דג לבן אחר,
חתוך לקוביות
1/2 כפית מלח
קורט נדיב פלפל לבן טחון
1 חלבון
250 מ"ל שמנת מתוקה
3 כפות עירית קצוצה

לצפייה בסרטון ההכנה danon.org.il