

tiszai vegyes halászlé

Hozzávalók (12 személyre):

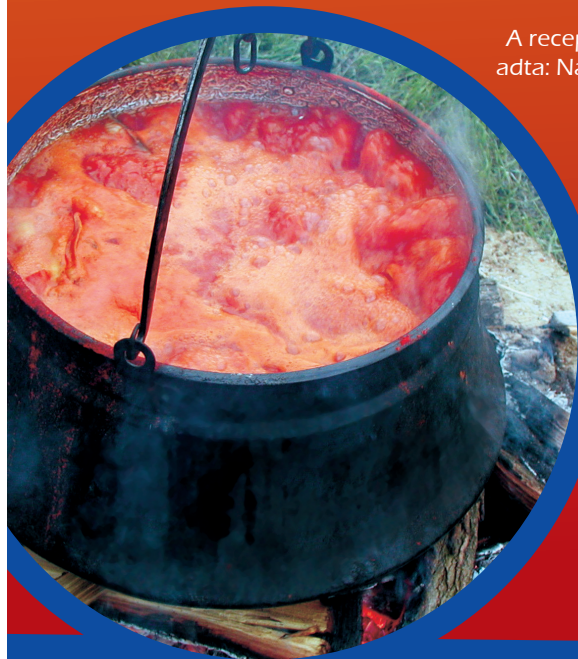
1 db 1,5 kg-os ponty, 1 db 1,5 kg-os folyami harcsa, 1 kg keszeg vagy kárász, 30 dkg vörshagyma, 5 dkg só, 1 kistubus csípős Pirosarany, 2 db zöldpaprika, 1 db kicsi paradicsom, vagy ennek megfelelő natúr-lecsó, 3 dkg őrölt pirospaprika

A vörshagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk és besózzuk. A halat megtisztítjuk, zsigereit eltávolítjuk, az ikrát és a haltejet kiszedjük. A hal fejét és uszonyait levágjuk, majd a haltestet a gerinc mentén végigvágjuk, így a gerincet páratlan úszókkal együtt eltávolítjuk. A két fél halat kb. 3-4 cm-es szeletekre vágjuk és félretesszük.

A bogrács aljára kerül az előre besózott hagyma, az apró darabokra vágott gerinc, fej, úszók, keszeg, kárász, zöldpaprika, paradicsom és kb. 7 l víz. Erős tűzön főzzük. Mikor a habját elfőtte, beletesszük a pirosaranyat és az őrölt pirospaprikát. Addig főzzük, míg a fej csontjai szétesnek, ezután átszűrjük.

Az így kapott alaplébe tesszük a halszeleteket, haltejet és ikrát, melyet a forrástól számított 5 percig főzünk. (Kavarni nem szabad!) Ízlés szerint sózzuk, csípős paprikát teszünk mellé.

A receptet közreadta: Nagy Árpád (Gelej).



Jótanácsok a hal otthoni feldolgozásához

Filézés: A filézést úgy végezzük, hogy a kibontott, fej nélküli halat az oldalára fektetjük a vágódeszkán, hátrészével felénk, majd egy éles késsel a gerinccsont mellett haladunk a hasüregig. Itt teljesen átvágjuk a halat és így haladunk a farkáig. Ezután lefejtjük a húst a gerinccsonttól. Ezzel a művelettel fejtjük le a húst a hal másik oldaláról is.

Szállkátlanítás: A szállkás halakat szállkátlanítjuk. A gerincről lefejtett halfilét úgy fektetjük le a deszkára, hogy a bőrös része legyen alul. Ezután a húsos oldalán éles késsel a halban lévő apróbb szállkákat sűrűn bevagdaltuk (írdaljuk), így ún. szállkamentes halat kapunk.



Négy kitűnő halas recept!



sörtésztás pontyfilé

Hozzávalók 4 személyre:

40 dkg pontyfilé, 40 dkg hasábburgonya, 20 dkg liszt, 4 dkg só, 1 tojás, 3 dl sör, olaj a sütéshez.

Tartár mártáshoz: 1 tojás sárgája, 1 evőkanál mustár, 2 dl olaj, 2 dl tejföl, 1 evőkanál porcukor, csipetnyi fehérbors, 1 mokkáskanál citromlé

A megnyúzott pontyfilét 1 cm széles csíkokra vágjuk, ízlés szerint sózzuk.

A besózott halhús csíkokat minimum 15 percig állni hagyjuk. Közben elkészítjük a sörtésztát.

A lisztet, tojást kevés sörrel simára keverjük, csipetnyi sóval fűszerezzük, majd hígítjuk további sör hozzáadásával, míg a palacsinta tészta sűrűségűvé nem válik.

Serpenyőben olajat hevítünk, melyben a sörtésztába mártott pontyfilé csíkokat gyors tűzön aranybarnára pirítjuk. Az így elkészített pontyfilét hasábburgonyával és tartármártással forrón tálaljuk.

Tartármártás elkészítése:

Egy tojás sárgáját elkeverünk egy evőkanál mustárral, majd folyamatos keverés mellett az olajat apránként hozzáöntjük, míg krémszerű masszát kapunk. Fehérborssal, porcukorral és citromlével ízesítjük, majd végezetül hozzáadjuk a tejfölt és egyenletesen elkeverjük. A meleg halhoz a mártást hidegen tálaljuk.

A receptet közreadta Nagy Gábor (Szarvas).



Bajai halászlé



Hozzávalók 2 személyre:

1 kg hal (70 % ponty, 30 % lehet csuka, angolna, harcsa), 1 nagy fej vörshagyma, 1 evőkanál só, 0,5 dl paradicsom ívölé vagy 1-2 nyers paradicsom, 1 dl víz, 1 púpos evőkanál csemege paprika (lehet hozzá 1 kávéskanál csípős paprikát is tenni)

A pontyot megtisztítjuk, fejét, farkát levágjuk, törzsét kétujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Egyenként lesózzuk és hideg helyen (nyáron hűtőben) legalább két órát állni hagyjuk.

Az összevágott vörshagymát a bogrács aljára helyezzük és rárakjuk a hal fejét, farkát és a kétujjnyi vastag szeleteket. Felöntjük vízzel és felforraljuk. Ha felforrt, visszaveszük 2-3 percre a forrást és beletesszük a csemege paprikát óvatosan, hogy ne tapadjon a bogrács oldalához (mert ráéghet és keserű lesz).

30 percig erős lángon forraljuk. Majd levesszük, és a kifőzött, gyufatésztára leszűrve rámerjük.

A receptet közreadta: Andó János (Baja)

afrikai harcsapörkölt

Hozzávalók 4 személyre:

60-70 dkg afrikai harcsa filé, 2 evőkanál olaj, 1-2 fej hagyma, 8-10 dkg füstölt szalonna, 2 db zöldpaprika, 1 db paradicsom, 2 kávéskanál pirospaprika, só

A harcsafilét kockára vágjuk, besózzuk és kb. egy órát állni hagyjuk. Az apró kockára vágott füstölt szalonnát és hagymát olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a karikára vágott zöldpaprikát, paradicsomot és a pirospaprikát, s néhány percig keverjük. Rátesszük a halat, felöntjük kb. 2,5-3 dl vízzel és nagyon lassú forralással kb. fél órát főzzük.

A harcsapörkölt mellé köretként túrós csuszát ajánlunk.

A receptet közreadta: Kiss István (Szarvas).

