

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 vöröshagyma, 5 dkg só, 1 kistubus csípős Pirosarany, 2 db zöldpaprika, 1 db kicsi paradicsom, vagy ennek megfelelő natúrlecsó, 3 dkg őrölt pirospaprika

A vöröshagymát 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



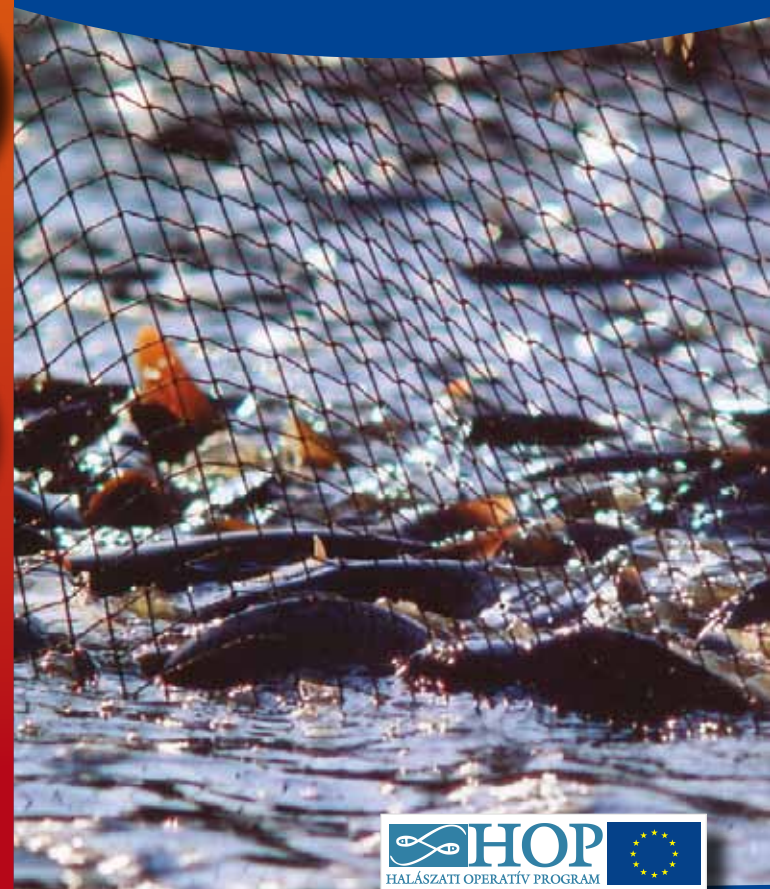
Filézés: A filézést úgy végezzük, hogy a kibontott, fej nélküli halat az oldalára fektetjük a vágódeszkán, hátrésével felénk, majd egy éles késsel a gerinccsont mellett haladunk a hasüregig. Itt teljesen átvágjuk a halat és így haladunk a farkáig. Ezután lefejtjük a húst a gerinccsontról. Ezzel a művelettel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



Szálkátlanítás: A szálkás halakat szálkátlanítjuk. A gerinccsonttól lefejtett halfilét úgy fektetjük le a deszkára, hogy a bőrös része legyen alul. Ezután a húsos oldalán éles késsel a halban lévő apróbb szálkákat sűrűn bevagdoljuk (irdaljuk), így ún. szálkamentes halat kapunk.



Négy kitűnő halas recept!



Sörtészás 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 fűszerezük, 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. Fehérborsal, 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 vöröshagyma, 1 evőkanál só, 0,5 dl paradicsom ivólé 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 vöröshagymát a bogrács aljára helyezzük és rárakjuk a hal fejét, farkát és a kétujjnyi vastag szeleteket. Felöntjük vízzel és felforraljuk. Ha felforrt, visszavesszük 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 le vesszük, és a kifőzött, gyufatésztára leszűrve rámerjük.

A receptet közreadta: Andó János (Baja)

Gombócos halászlé (szálka nélkül)

Hozzávalók 4 személyre:

Alaplé:

50 dkg halcsont (fej, farok, gerinc), 1 evőkanál só, 2 fej közepes vöröshagyma, 1 paradicsom, 1 zöldpaprika, 1 csapott evőkanál piros paprika

Halgombóchoz:

40 dkg busa vagy amur filé, 3 evőkanál előfőzött zabpehely, 3 evőkanál kukoricaliszt, Só, bors, őrölt fűszerpaprika, 1 kis fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma

A halcsontokat megmossuk, lábasba tesszük és 1 liter vizet öntünk rá. Megsózzuk, felforraljuk, közben a hagymát finomra, a paradicsomot és a paprikát centis kockákra vágjuk és mehet a levesbe. Majd lefedve, kis lángon 45 percig a hallal főzzük. A vége felé, mikor már kioldódtak a zsírok, meghintjük pirospaprikával. A kész alaplevet egy tésztastrőn átpasszírozzuk, a csontot kidobjuk.

A halgombóc elkészítése:

A halfilét, a vöröshagymát, a fokhagymát apró lyukú húsdarálón ledaráljuk, majd hozzáadjuk a fűszereket, ízesítőanyagokat, kukoricalisztet és az egészet összedolgozzuk. A masszából kisebb gombócokat formázunk és az elkészített forrásban lévő alaplébe pár percig belefőzzük.

www.retimajor.hu

