



Hozzávalók:

1 kg burgonya, só, 8 evőkanál olaj, 1 nagy vöröshagyma, 50-60 dkg harcsafilé, 3 paradicsom, 3-4 zöldpaprika (tévépaprika), 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 apró (kb. 20 dkg) zsenge cukkini, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, majd 3 milliméter vastagon fölszeleteljük. Kb. 1 kiskanál sóval és a fele olajjal összeforgatjuk, egy tepsiben szétterítjük, majd közepesen forró sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük. Közben többször megforgatjuk, hogy egyformán piruljon. Ha csak 1-2 adagot sütünk belőle, akkor azt egy serpenyőben, közepes tűzön a tűzhelyen is megsüthetjük, illetve süthetjük bő olajban, fritőzben is.
2. A vöröshagymát megtisztítjuk, majd félfőre (félkarikákra) vágjuk, azaz először félbehasítjuk, azután vékonyan fölszeleteljük. A halat a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra metéljük. A paradicsomok szárát kimetesszük, a szemeket leforrázva meghámozzuk, majd félbevágva fölszeleteljük. A paprikákat félbevágva kicsumázzuk, majd a harcsához hasonlóan széles csíkokra vágjuk, akár csak a cukkinit.
3. A maradék olajat egy széles serpenyőben kissé megforrósítjuk, a hagymát és a halat rádobjuk. Keverve-rázogatva nagy lángon kb. 4 percig pirítjuk, míg a hal körös-körül kifehéredik. Ekkor hozzáadjuk a paprikát meg a cukkinit. Változatlan lángon 3 percig pirítjuk, majd rákerül a paradicsom. Újabb 3 percig pirítjuk, megsózzuk, a pirospaprikát rászórjuk, a paprikakrémmel „tüzesítjük”, még 2 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 572 kcal • fehérje: 32,8 gramm • zsír: 24,1 gramm • szénhidrát: 55,6 gramm • rost: 10,2 gramm • koleszterin: 120 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a You Tube-on is megtekinthető.