



Hozzávalók:

4 bőr nélküli (nyúzott) afrikaiharcsa- vagy harcsafilé (kb. 1 kg), 1 csapott evőkanál só, 30 dkg vöröshagyma, 4 evőkanál olaj vagy szalonnából kisütött zsír, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 húsos zöldpaprika és paradicsom, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 csapott evőkanál finomliszt (ez el is maradhat)

1. A halpörkölt főzése más, mint a többi húsból készülté, hisz a halhúsnek rövid főzés is elég, különösen ha fölkockázott halfiléről van szó. Ennyi idő alatt pedig nem fő szét a hagyma, nem lesz sűrű a szafja, így először erről kell gondoskodni.
2. A bőr és szálka nélküli harcsafilét 2 centis kockákra vágjuk, a fele sóval bedörzsöljük és félretesszük.
3. A lehéjazott vöröshagymát finomra vágjuk és egy bográcsban, a megforrósított olajon megfonnyasztjuk. A tűzről leemelve a pirospaprikával behintjük és azonnal, nehogy megégjen, 5 deci vízzel - még jobb, ha a hal csontjaiból előre megfőzött alaplével fölöntjük. A kicsumázott és apróra vágott zöldpaprikát meg paradicsomot beleszórjuk, a Piros Arannyal és a többi sóval ízesítjük. Közepesen erős tűz fölött 20-25 percig főzzük, majd ha van mód rá, merülőmixerrel pürésítjük, ha erre nincs lehetőség, habverővel alaposan összetörjük. (Aki nem ódzkodik attól, hogy egy kevés liszttel is sűrítse, a lisztet 1 deci vízzel keverje simára, öntse a pörköltalaphoz és 2-3 percig forralja.) Ezután szitán áttörjük (így sima, bársonyos lesz) vagy habverővel jó simára keverjük, majd ezt a pörköltlevet újra közepesen erős tűz fölé tesszük.
4. Amint forr, a besózott harcsát belerakjuk, 8-10 percig főzzük, és már kész is. Galuskát vagy juhtúrós csuszát kínálunk hozzá köretnek, amiket a főzést megelőző este készítsünk el.
5. A harcsapörköltből úgy lesz paprikás, hogy a kész pörkölt levét 1-1 deci tejföllel és főzőtejszínnel dúsitjuk és éppen csak egyet forralunk rajta.
6. Ha csak egy bográcsunk van, akkor a pörköltet (paprikást) tegyük egy tálba és letakarva tartsuk melegen. A bográcsot öblítsük ki, tegyük a tűz fölé, és ebben melegítsük át pár perc alatt a köretnek kínált galuskát vagy csuszátésztát, utóbbira a végefelé a juhtúrót is rámorzsolhatjuk..

Jó tanács

- Harcsa helyett másféle hallal is készíthetjük, jó hozzá például a ponty, a kecsge, a csuka és az angolna is.
- Ha nem kockákra vágott halfiléből, hanem nagyobb haldarabokból, például pontypatkóból főzzük, akkor készülhet egyszerűbben is. Ehhez a finomra aprított hagymát olajon megfonnyasztjuk, pirospaprikával meghintjük, vízzel fölöntjük. Megsózzuk, megfűszerezzük, apróra vágott paprikával és paradicsommal ízesítjük, 20-25 percig főzzük. Ekkor belerakjuk a halszeleteket és a tűz erősségét mérsékelve (a bográcsot följebb emelve), a hal vastagságától függően 10-20 percig főzzük.
- Alacsony szénhidrát-tartalmú, lisztérzékeny (gluténmentes), tejérzékeny (laktózmentes), tojásmentes és paleo étrenden élők csak pörköltet főzzenek, amit friss salátával tálalnak.
- Az OnLive© változat a következőképpen készült. 1 kg bőr nélküli afrikai harcsafiléről a szálkás, hártás részeket levágtuk és kb. 5 deci vízben feltettük főni. Az így előkészített filétet 2 centis kockákra vágtuk, 1 csapott evőkanál sóval és fél kiskanál Erős Pistával összekevertük, félretettük. Egy lábasba öntöttünk 3-4 evőkanál olajat, dobtunk rá egy szalonnabőrket és 30 deka finomra vágott hagymát meg 3 gerezd fölszeletelt fokhagymát megfonnyasztottunk rajta. 1 csapott kiskanál só került rá, 1 csapott evőkanál pirospaprikával meghintettük, elkevertük, és rászűrtük a halalaplé egy részét. Került bele 1-1 apróra vágott paradicsom és tévépaprika, valamint késhegynyi őrölt fekete bors is. Főztük bő fél órán át, közben apránként rászűrtük a maradék alaplevet. 40 deka csuszátésztát sózott vízben kifőztünk leszűrtük, hideg vízzel alaposan leöblítettük. 15 deka füstölt szalonnát félcentis kockákra vágtunk - innen került a bőr a pörköltalapba - egy lábasban a zsírt kisütöttük. Hozzáadtunk 45 deka túrót, elkevertük, majd beleforgattuk a tésztát. Sóztuk, borsoztuk, 2-3 deci tejföllel ízesítettük. Egy nagy tepsibe simítottuk és nagy lánggal, a felső rácsra téve egy kicsit megpirítottuk a tetejét. Közben a pörköltalapot átszűrtük. Újra tűzre tettük, a pácolt halkockákat beleraktuk, 8 percig főztük. Ez a harcsapörkölt, amiből úgy lett paprikás, hogy 1-1 deci tejfölt és száros főzőtejszínt 1 kiskanál finomliszttel simára kevertünk. A pörkölt levét ezzel sűrítettük, pár percig forraltuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 1309 kJ/313 kcal • 44,6 g fehérje • 12,1 g zsír • 6,4 g szénhidrát • 0,3 g rost • 297 mg koleszterin

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