



Hozzávalók

a harcsagombóchoz:

60 dkg bőr és szálka nélküli afrikai harcsafilé, 1 kisebb vöröshagyma, 1 nagy gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, 3 evőkanál olaj, 1 zsemle, 1 tojás, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, kb. 1 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

a boros zöldséghez:

4 szép brokkolirózsa (fagyasztott is lehet), 1-2 sárgarépa, só, 2-3 apró vöröshagyma, 1 kisebb piros húsú paprika, 20 dkg csiperkegomba, 2 evőkanál olaj, 2 dkg vaj, só, őrölt fekete bors, 15 dkg friss esetleg konzerv babcsíra, 1 dl zamatos, nem túl száraz fehérbor

1. A halat kétszer ledaráljuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, és nagyon finomra vágjuk, ahogyan a petrezselymet is. Az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a kétféle hagymát a petrezselyemmel együtt kis lángon megfuttatjuk rajta.
2. Hűlni hagyjuk, majd a darált hallal, a hideg vízbe áztatott és kifacsart zsemelével meg a tojással összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk. Annyi zsemlemorzsat keverünk hozzá, hogy jól kezelhető massa legyen; majd nedves kézzel kb. 4 centis gombócokat formálunk belőle.
3. A körethez a brokkolit és a répát megtisztítjuk, előbbit közepes rózsáira szedjük, utóbbit közepesen vastag karikákra vágjuk. Enyhén sózott, forrásban lévő vízben roppanósra főzzük, azután leszűrjük. A hagymát megtisztítjuk, vékony cikkekre vágjuk. A kicsumázott paprikát csíkokra, a megtisztított gombát szeletekre vágjuk.
4. Az olajat a vajjal együtt egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd a hagymát és a gombát rádobjuk. Keverve-rázogatva 3-4 percig pirítjuk, majd rádobjuk a répát, brokkolit is paprikát is. Éppen csak 2 percig pirítjuk tovább, megsózzuk, megborsozzuk, majd hozzáadjuk a csírat. Ráöntjük a bort, 2 percig pároljuk, és már kész is.
5. Bő olajat forrósítunk, a halgombócokat 4-5 perc alatt aranybarnára sütjük benne, azután

lecsöpögtetjük, és a forró boros zöldségre halmozva tálaljuk.

Megjegyzés

- Az eredeti fogást a Gyomaendrődi halfőző csapat készítette, Jenei László vezetésével. Kitűnő munkájuk eredményeképpen ők vihették haza „Az ország legjobb halfőzője” vándorsерleget.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (körettel): 800 kcal • fehérje: 51,2 gramm • zsír: 49,5 gramm • szénhidrát: 36,8 gramm • rost: 16,5 gramm • koleszterin: 162 milligramm