



Hozzávalók:

egy kisebb (1,5 kg) fogas (lehet 2 kisebb süllő is), 2 kiskanál só, 1-1 mokkáskanál jóféle pirospaprika és Erős Pista, 1 nagyobb vöröshagyma, 2-2 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, fél csokor zellerzöld, 3 gerezd fokhagyma, 4 dkg zselatinpor, 2 tojásfehérje

a díszítéshez:

paprika, paradicsom, petrezselyem

1. A fogast megtisztítjuk, kifilézzük (pont úgy kell vele bánni, mint a ponttyal, ennek előkészítését lásd a halászlénél). A halhúst - miután bőrét is lefejtettük - csíkokra vágjuk, a fele sóval, a pirospaprikával meg a cseresznyepaprikával bedörzsöljük, letakarva hűtőszekrénybe tesszük.
2. A zöldségeket megtisztítjuk. A hagymát fölszeleteljük, a többit egészben hagyva a lábásba szórjuk. A jól megmosott halcsontokat és fejet a zellerzölddel együtt rárakjuk, majd annyi (kb. 1,2 liter) vizet öntünk rá, hogy jól ellepje.
3. A fölaprított fokhagymával meg a só másik felével ízesítjük. Nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángon 25-30 percig főzzük.
4. Közben a zselatinport 1,5 deci vízbe áztatjuk. A halalaplevet leszűrjük, a pácolt halat hozzáadjuk, 6-8 percig főzzük. A puha fogast félrerakjuk, levét leszűrjük, fölforraljuk, megkóstoljuk, ha kell, megsózzuk, erős paprikával tüzesítjük.
5. A zselatint belekeverjük, és gyöngyöző forralással 5 percig főzzük. Eleinte megkeverjük, mert könnyen leég.

6. A tojásfehérjét félig fölverjük, majd 1 deci vízzel tovább verjük. Egy kevés forró levet belemerünk, majd az egészet a hallébe öntjük.
7. Nagyon kis lángon még 5 percig főzzük, ezalatt letisztul. 10 percig pihentetjük, hogy kissé ülepedjen, ezután a tetejéről a habot óvatosan - ne törjük! - leszedjük, majd a zselatinos hallevet tiszta konyharuhán átszűrjük.
8. Amikor langyosra hűlt, egy gyűrűformába (koszorú formába) öntjük a harmadát. A puha fogast a puha, fölszeletelt sárgarépával meg petrezselyemgyökérrel és néhány petrezselyemlevéllel a formába halmozzuk, közben 1-1 evőkanálnyi lével meglocsoljuk. A maradék levet rámerjük. Egy-két határozott mozdulattal a forma alját az asztalhoz ütögetjük, hogy a lé mindenhol befolyhasson a hal és a zöldség közé. Kocsonyásodni hagyjuk.
9. Tálaláskor a formát néhány pillanatra meleg vízbe állítjuk, majd tartalmát vágódeszkára borítjuk és forró vízbe mártott késsel fölszeleteljük.

#### Jó tanács

- A hallevet a kocsonyához egy kicsit erősebben kell fűszerezni, mert a zselatin tompítja az ízeket.
- Ugyanígy készíthetjük például harcsából, afrikai harcsából vagy pontyból is.

#### 4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc + dermedtés

Egy adag: 235 kcal