

Tejfölös pontygyulás - készítette a Békés megyei Tisza Kálmán
közoktatási intézmény gyomaendrődi oktatási egysége



Hozzávalók:

1,5 kg pontyfilé, 2 kiskanál csípős Piros Arany, 2 közepes vöröshagyma, 1 zöldpaprika (tévépaprika), 1 paradicsom, 3 közepes sárgarépa, 2 közepes petrezselyemgyökér, 25 dkg csiperkegomba, 25 dkg csicsóka, 4 közepes szem (40 dkg) burgonya, 2 evőkanál sertészsír, 1 púpozott evőkanál pirospaprika, 3 babérlevél, 1 mokkáskanál őrölt kömény, só, 3 dl tejföl

1. A pontyfilét 2,5-3 centis kockákra, ami nem adja így magát, azt jó ujjnyi csíkokra vágjuk, és csípős Piros Arannyal bedörzsölve félrerakjuk.

Az összes zöldséget megtisztítjuk. A hagymát, a kicsumázott paprikát és a paradicsomot 2 centis kockákra vágjuk. A sárgarépát és a petrezselyemgyökeret félbevágjuk, kisujjnyi vastagon felszeleteljük. A gombát vékony cikkekre szeljük. A csicsókát és a burgonyát 2,5-3 centis kockákra daraboljuk.

2. Egy bográcsban a zsírt fölolvastjuk (olaj is megteszi).

A sokféle zöldséget belerakjuk. 8-10 percig pirongatjuk, a vége felé a pirospaprikával megszórjuk, elkeverjük, majd azonnal 1 liter vizet öntünk rá, nehogy a paprika megégjen. A babérlevéllel és az őrölt köménnyel fűszerezzük, 1 evőkanál sóval ízesítjük. 5-6 percig forraljuk, ezalatt a zöldségek roppanásra puhulnak.

3. Hozzáadjuk a pácolt pontyot, majd ráöntünk 1,5-2 liter vizet, még jobb, ha a ponty fejéből, gerincéből főzött alaplevet. Utánaízesítjük, kb 10 perc alatt megfőzzük. A tejfölt egy kevés forró levessel, pontosabban csak a lével simára keverjük, így öntjük a többihez. Kevergetve egyet forralunk rajta és kész is.

10 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 390 kcal