

Tejfölös, gombás harcsa túrós sztrapacskával



Hozzávalók:

80 dkg szálla- és bőr nélküli harcsa - vagy afrikai harcsafilé, só, 4 evőkanál finomliszt, 6 evőkanál olaj a sütéshez, 1 vöröshagyma, 40 dkg csiperkegomba, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1,5 kiskanál piros paprika, 1 dl tejföl, 1 dl főzőtejszín, 1,5 kiskanál finomliszt a sztrapacskához:

80 dkg burgonyam 3 dkg zsír vagy vaj, 2 tojás, só, kb. 50 dkg finomliszt, 10 dkg füstölt szalonna, 20 dkg juhtúró, 20 dkg tehéntúró, 2 dl tejföl

1. A harcsafilét a biztonság kedvéért ujjainkkal tapogassuk körbe, mert ha maradt volna benne szálla, azt csipesszel kisedhetjük. Ezután kissé lapjában 12 szeletre vágjuk, enyhén megsózzuk, félrerakjuk.
2. A munkát a köret készítésével folytatjuk. Ehhez a burgonyát megtisztítjuk és a reszelő kis lyuku oldalán, amin a sajtot is szoktuk, lereszeljük. A zsírt meg a kissé felvert tojást hozzáadjuk, 1 kiskanál sót beleszórunk, majd annyi liszttel dolgozzuk össze, hogy közepesen kemény galuskatésztát kapjunk. Megvizezett deszkáról, ugyancsak vizes késsel bő, enyhén sós vízbe szagatjuk. Kb. 10 percig főzzük, azután leszűrjük, hideg vízzel egy kicsit leöblítjük. A szalonnát apróra vágjuk, zsírját egy lábasban kisütjük. A kétféle túrót rámorzsoljuk, a tejfölt hozzáadjuk, kevergetve pár perc alatt szinte krémesre főzzük, végül a lecsöpögtetett burgonyagaluskát beleforgatjuk.
3. A halszeleteket a lisztben megforgatjuk, majd a megforrosított olajon oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, letakaruk.

4. A hagymát és a gombát megtisztítjuk, az előbbit finomra, az utóbbit vékony cikkekre vágjuk. A hal sütésénél visszamaradó olajban a hagymát megfuttatjuk, majd rádobjuk a gombát, és pár percig pirítjuk. Először az 1 centis kockákra vágott paprika, majd 2 percnyi pirítás után a hasonlóan fölaprított paradicsom kerül bele. Fél kiskanál sóval ízesítjük, a pirospaprikával meghintjük. Elkeverjük, 1 deci vizet öntünk alá. A tejfölt a tejszínnel és a liszttel simára keverjük, a gombához öntjük, 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leve kellően besűrűsödik.

5. Tálaláskor a sült harcsaszeleteket a mártásban megforrósítjuk, majd az ugyancsak forró sztrapacskával körítjük.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (körettel): 1176 kcal