Hozzávalók:
80 dkg pontyfilé, 15 dkg füstölt szalonna, só, 1 kg burgonya, 2 vöröshagyma, 4-4 zöldpaprika és paradicsom, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt

1. A pontyfilét 4 egyforma darabra vágjuk, bőrös oldalukkal lefelé deszkára fektetjük, és húsát sűrűn beirdaljuk – vagyis félcentinként a bőréig bevágjuk.
2. A résekbe 1-1 vékony szelet szalonnát bújtatunk. Ezután a pontyot kissé besózzuk, félrerakjuk.
3. A burgonyát héjában, sós vízben megfőzzük, majd meghámozva nem túl vékony karikákra vágjuk. Közben a hagymát megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk, a paradicsomok szárát kimetsszük. A hagymát finomra aprítva lábasban, az olajon megfuttatjuk. A paprikát meg a paradicsomot nagyobb kockákra vágjuk, a hagymára dobjuk, nagy lángon 4-5 percig pirítjuk. Megsózzuk, a pirospaprikával meghintjük, a cseresznyepaprika-krémmel „tüzesítjük”, és a tejföllel simára kevert lisztet hozzáadjuk. 2-3 percig forraljuk.
4. A burgonyát egyenletesen egy tepsi közepére terítjük, a tejfölös lecsót ráöntjük, és a tűzdelt pontyot köré rakjuk. Előmelegített sütőben nagy lánggal (200 ºC; légkeveréses sütőben 180 ºC) 15-20 percig sütjük.

Jó tanács
– Ponty helyett más halból, például fogasból, pisztrángból, amurból, harcsából, afrikai harcsából, tengeri halból is készíthetjük.
– Még gazdagabb és különlegesebb, ha a hagymán először 30 dkg cikkekre vágott gombát

pirítunk meg, csak utána kerül bele a paprika és a paradicsom.
– Egész évben készíthetjük, de télen és tavasszal, amikor drága a paradicsom és a paprika, kész lecsót használjunk hozzá.

4 főre
Elkészítési idő: 1 óra 30 perc
Egy adag: 940 kcal • 18,2 g fehérje • 66,9 g zsír • 66,0 g szénhidrát • 9,0 g rost • 245 mg koleszterin