



Hozzávalók:

4 nagy (egyenként kb. 20 dkg-os) pontypatkó (patkó alakú pontyszelet), só, 6-8 dkg füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj vagy zsír, 1 nagy fej vöröshagyma, bó 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1-1 nagyobb zöldpaprika (tévépaprika) és paradicsom, 1 kisebb cseresznyepaprika (fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista is lehet)

1. A pontypatkókat körös-körül besózzuk, félrerakjuk. A szalonnát apró kockákra vágjuk, és egy lásbasba szórjuk, az olajat ráöntve zsírját kisütjük. A hagymát finomra vágjuk, a pörccsödő szalonnára rakjuk, kevergetve megfonnyasztjuk. A tűzről lehúзва a pirospaprikát hozzákeverjük, és kb. 4 deci vízzel fölöntjük. Az apróra vágott paprikával, paradicsommal (ennek a héját előtte lehúzzhatjuk) és a csípős paprikával ízesítjük. Fél kiskanál sót szórunk bele, kis rést hagyva leföldjük, és így főzzük közepes lángon kb. 30 percig.

2. Az ízes pörköltalapot merülőmixerrel pürésítjük, de nem feltétlen kell teljesen pépesíteni. A besózott pontyot belerakjuk, és leföldve, kis lángon, a lábast többször megrázva 15-20 percig pároljuk: Közben ha kell, elföví levét pótoljuk. Ha kell, utánaízesítjük.

3. Puha kenyérrel tálaljuk, de kínálhatunk hozzá köretnek kapros túrógombócot vagy pörccs túros csuszát is.

Jó tanács

- Aki paleo, alacsony szénhidrát tartalmú vagy lisztérzékeny étrendet tart, csak savanyúságokkal egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 455 kcal