



Hozzávalók :

4 konyhakész pisztráng (egyenként kb. 25 dkg), só, 10 dkg füstölt szalonna, 1 vöröshagyma, 4 zöldpaprika, 3-4 paradicsom, 1 kg burgonya, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1-1,5 dl fehérbor

1. A pisztrángok pikkelyeit kiskéssel lekaparjuk, majd a halakat megmossuk és kívül-belül besózva félretesszük.
2. A szalonnát apró kockákra vágjuk, egy lábasban kiolvasztjuk, majd a közben megtisztított, fölaprított vöröshagymát megfuttatjuk rajta. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsomok szárát kimetesszük, húszakat 2 centis kockákra vágjuk. A hagymás alapra szórjuk, és 4-5 percig pároljuk.
3. A burgonyát megtisztítjuk, vékonyra gyaluljuk, ahogyan a csipszhez szokás. A lecsóhoz keverjük, megsózzuk, a fele pirospaprikával fűszerezzük, a paprikakrémmel tüzesítjük, és tepsibe terítjük. Alufóliával lefedjük, sütőben közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) 50 percig pároljuk.
4. A pisztrángokat a maradék pirospaprikával meg a borssal kívül-belül bedörzsöljük, a burgonyára fektetjük, és lefedve, változatlan lánggal, 10 percig pároljuk. Ekkor a borral meglocsoljuk, és 10 percre, de már fedetlenül, visszatoljuk a sütőbe.

Jó tanács

- Pisztráng helyett másféle hallal is készülhet, ilyen például a harcsa, afrikai harcsa, fogas, ponty, tengeri hal.
- Egész évben készíthetjük, de télen és tavasszal, amikor drága a paradicsom és a paprika, kész lecsót használjunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 600 kcal • 42,5 g fehérje • 23,5 g zsír • 54,5 g szénhidrát • 6,6 g rost • 109 mg koleszterin