

Ponttyal gazdagított lebbencsleves



Hozzávalók:

70-80 dkg leőrözött pontyfilé, kb. 1,5 evőkanál só, 20 dkg füstölt szalonna, 3 maréknyi (kb. 40 dkg) lebbencstészta, 2 közepes vöröshagyma, 1 evőkanál nem csípős pirospaprika, 8 közepes nagyságú (kb. 1,2 kg) burgonya, 1-1 tévépaprika, paradicsom és zöldpaprika, 1 csokor petrezselyem

1. A ponttyot 2,5 centis kockákra vágjuk, a só felével összekeverjük, félretesszük. A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk és egy bográcsban, nem túl erős tűz fölött a zsírt kiolvasztjuk. A tésztát rárakjuk és rázogatva barnásra pirítjuk. Fontos, továbbra se legyen erős alatta a tűz, mert akkor a kisebb tésztadarabok megéghetnek, ellenben a nagyok csak félig pirulnak meg! Közben a hagymát apróra vágjuk, a félig megpirult tésztához adjuk, együtt pirítjuk tovább.
2. A pirospaprikával meghintjük, összerázzuk, majd azonnal, nehogy a paprika megégjen, bő 3 liter vízzel fölöntjük. Erősebb láng fölött (a bográcsot lejjebb engedve) fölforraljuk. A burgonyát megtisztítjuk, kb. 3 centis kockákra vágjuk, a kétféle paprikát és a paradicsomot félkarikákra szeljük, mindet a levesalapba rakjuk. Megsózzuk, egy kicsit mérsékeljük alatta a tüzet, és 25-30 perc alatt puhára főzzük.
3. Az utolsó 10 percre belerakjuk a halat is. Végül fölaprított petrezselyemmel meghintjük, utánasózzuk.

Jó tanács

- Fűszerezhetjük zúzott fokhagymával, esetleg őrölt köménnyel is. Csemege vagy csípős gulyáskrémrel, illetve csípős Piros Arannyal is megbolondíthatjuk.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 647 kcal • fehérje: 29,9 gramm • zsír: 29,1 gramm • szénhidrát: 65,9 gramm • rost: 7,1 gramm • koleszterin: 132 milligramm