



Hozzávalók:

70 dkg pontyfilé, 7 evőkanál főtt rizs, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, csipetnyi majoránna, 1 tojás

a mártáshoz:

1,2 kg érett paradicsom vagy 1 liter rostos paradicsomlé, 2 evőkanál kristálycukor, 1 púpozott kiskanál só, 1 ág zellerzöld, 2 evőkanál finomliszt vagy étkezési keményítő

1. A pontyfilétet lebőrözzük, majd miután a nagyobb szálkákat kiszedtük belőle, ledaráljuk. A főtt rizst hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, majd a lereszelt hagymával, a zúzott fokhagymával és a majoránnával fűszerezzük, a tojást beledolgozzuk. Nedves kézzel 16-20 gombócot formálunk belőle.

2. A paradicsomok szárát kimetsszük, majd a szemeket turmixoljuk és lábasba szűrjük. A cukorral ízesítjük, megsózzuk, a zellerzölddel fűszerezzük. 1-2 deci vizet is ráöntünk, a halgombócokat belerakjuk, és a lábast rázogatva fölforraljuk. (A kész paradicsomlevet óvatosan fűszerezzük!)

3. Leföldjük, kis lángon kb. 25 percig főzzük, majd a halgombócokat a lábasból szűrőlapáttal kiemeljük. A kb. 1 deci vízzel simára kevert keményítőt a levébe öntjük, és 2-3 percig forralva besűrítjük, végül a gombócokat megforrósítjuk benne.

Jó tanács

- Ponty helyett harcsából, fogasból vagy tengeri halból is készíthetjük.
- Nem árt egy gombócot próbaképp, külön sós vízben kifőzni, mert ha túl lágy lenne, egy

kevés zsemlemorzsát is keverhetünk bele.

- Nyáron és ősszel friss paradicsomból, télen és tavasszal, amikor a paradicsom túl drága és nem is elég leveses, 100%-os rostos ivóléből készíthető.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc

Egy adag: 332 kcal • 32,8 g fehérje • 9,0 g zsír • 29,9 g szénhidrát • 4,4 g rost • 150 mg koleszterin