



Hozzávalók:

60 dkg pontyfilé, 2 kiskanál só, 5 evőkanál finomliszt, 1,5 evőkanál jóféle piros paprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 8 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 20 dkg csiperkegomba, 2-2 zöldpaprika és paradicsom, 15 dkg finom csípős kolbász (makói), 1 kiskanál lestyanlevél, 1 mokkáskanál Erős Pista, 2 dl ejföl vagy főzőtejszín

1. A pontyfilé bőrét lefejtjük, majd a halhúst 8 kisebb, de mindenképpen egyforma szeletre vágjuk, azután sűrűn bevagdossuk, vagyis húsát 2-3 milliméterenként mélyen beirdaljuk. 1 kiskanál sóval ízesítjük. 4 evőkanál lisztet fél evőkanál piros paprikával és a borssal összekeverünk, majd az előkészített halszeleteket megforgatjuk benne. 4 evőkanál olajban oldalanként kb. 4 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetve félretesszük.
2. A hagymát finomra vágjuk. A gombát megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük. A gombát vékony cikkekre, az utóbbiakat 2 centis kockákra vágjuk. A kolbászt, miután bőrét lehúztuk, fölkarikázzuk.
3. Egy széles lábasban vagy serpenyőben 4 evőkanál olajat megforrósítunk, majd a hagymát megfonnyasztjuk rajta. Először a gombát és a paprikát adjuk hozzá, majd pár percnyi pirítás után a paradicsomot és a kolbászt is. 1-2 percig pirítjuk, azután 1 evőkanálnyi piros paprikával meghintjük.
4. Elkeverjük, a fölaprított lestyanlával és a darált csípős paprikával fűszerezzük, 1 kiskanál sóval ízesítjük. 1 deci vizet öntünk rá. A tejfölt vagy tejszínt a liszttel simára keverjük, a lecsós kolbászos alaphoz öntjük, 2-3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Végül az elősütött halszeleteket rárakjuk, lefedjük, 3-4 perc alatt megforrósítjuk. Pörccs túrós csuszával tálaljuk.

Jó tanács

- Ponty helyett más, lehetőleg szálkamentes halból, például harcsából, pisztrángból, fogasból, sőt tengeri halból is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 729 kcal