



#### Hozzávalók:

60 dkg pontyfilé, só, 8 dkg finomliszt, 4 csapott kiskanál jóféle piros paprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 6 evőkanál olaj, 8-10 dkg füstölt szalonna, 1 vöröshagyma, 5-6 húsos zöldpaprika, 8 közepes paradicsom

1. A pontyfilét leborozzuk, 4 egyforma szeletre vágjuk, kb. 1 kiskanál sóval behintjük. A lisztet a fele piros paprikával meg a borssal fűszerezük. A halat beleforgatjuk, majd serpenyőben, a megforrósított olajban oldalanként 3-4 percig sütjük. Lecsőpögtetve félretesszük.
2. A szalonnát kis kockákra, a megtisztított vöröshagymát finomra vágjuk. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, majd mindkettő húsát nagyobb kockákra daraboljuk.
3. A halsütés után maradó olajban a szalonnát kiolvasztjuk, és a hagymát megpirítjuk benne. A tűzről levéve a maradék piros paprikával meghintjük, majd a paprikát meg a paradicsomot beleforgatjuk. Kevergetve 20 percig pároljuk, közben megsózzuk.
4. Amikor kész, a sült halat belerakjuk, lefedjük, és épp csak 3-4 percig hagyjuk a tűzön, hogy a ponty átforrósodjon. Sütőben is megmelegíthetjük.

#### Jó tanács

- Ponty helyett bármilyen más halfilé is jó hozzá, különösen a szálka nélküliek, például a pisztráng, fogas, harcsa, tengeri hal.
- A lecsós pontyból pár perc alatt magyaros pontyot is készíthetünk, ami főleg akkor praktikus, ha az előbbiből marad. Ilyenkor a kész lecsóba vékony karikákra vágott, bő olajban aranybarnára sült burgonyát keverünk, és így tálaljuk az átforrósított hallal a

tetején.

4 főre

Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 604 kcal • 31,8 g fehérje • 40,0 g zsír • 29,2 g szénhidrát • 3,8 g rost • 157 mg koleszterin