



Hozzávalók:

4 konyhakész keszeg (egyenként 45 dkg), só, 25 dkg finomliszt vagy kukoricaliszt (lehet keverve is), 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors
a sütéshez:
bőven olaj

1. A keszegeket megmossuk, leszárogatjuk, majd mindkét oldalukat sűrűn beirdaljuk (jobb helyeken eleve így kapható). Kívül-belül besózzuk (halanként kb. 1 csapott kiskanál só kell hozzá), fél órán át pihentetjük.
2. A lisztben a pirospaprikát meg a borsot elkeverjük, a keszegeket jól beleforgatjuk.
3. A sütés következik, amire a szokásosnál jobban kell figyelni. A probléma már a megfelelő edény kiválasztásával kezdődik, hiszen a háziasszonyok ritkán rendelkeznek akkora serpenyővel, mint a vendéglők. De biztosan van otthon szélesebb vaslábasuk vagy teflontepsijük. Mindkettő jó a hal sütéséhez.
4. Az edénybe annyi olajat öntünk, amennyi majd a keszeget félig ellepi. Megforrósítjuk, és a halat kis lángon kb. 8 percig sütjük, majd megfordítjuk, a másik oldalát is megsütjük. Szalvétára szedve lecsöpögtetjük. Az a legfontosabb, hogy ropogósra, barnára süssük, így a beirdalt hal apró szálkái is átsülnek, ehetők lesznek. Csak a gerince, a nagyobb szálkái és a feje marad meg. Miután nem lehet egyszerre megsütni az összeset, sütőben kell

megmelegíteni az elsőket, hogy forrón tálalhassunk.

Jó tanács

- Ha nem konyhakész keszegből készítjük, a halat a pontyhoz hasonlóan kell lepikkelyezni és kibelezni.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 383 kcal • 35,1 g fehérje • 18,3 g zsír • 19,3 g szénhidrát • 0,1 g rost • 163 mg koleszterin