



### Hozzávalók

1 konyhakész kecsege (kb. 1,5 kg), 1 nagy vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, kis darab cseresznyepaprika, 1 kiskanál só, 1 csapott evőkanál pirospaprika

1. A kecsegét kétféleképpen készíthetjük elő. Vagy az orránál fogva néhány másodpercre lobogva forró vízbe engedjük, így vastag, kemény bőrét könnyen lehúzhatjuk. Utána a fejét meg a farkát lecsapjuk, és törzsét hosszában kettéhasítjuk. A másik megoldás, ha fejét, farkát levágva deszkára fektetjük, és a bőrét így húzzuk le. A gerincét ügyesen kiszedjük, majd húsát, amiben már nincs szálka, 2 centis kockákra vágjuk.

2. Egy bográcsba vagy lábasha tesszük, a megtisztított, fölaprított vöröshagymát és fokhagymát hozzáadjuk.

A cseresznyepaprikát, a sót meg a pirospaprikát beleszórjuk. Annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi, fölforraljuk, majd kis lángon kb. 20 percig főzzük, ezalatt a hal megpuhul, leve pedig kellően besűsűrödik. Túrós csusza illik hozzá köretnek.

### Jó tanács

- A hagymával együtt 1-1 fölaprított paprikát meg paradicsomot is adhatunk hozzá.
- Paprikás jellegű lesz az étel, ha 1 csapott evőkanál lisztet 1,5 deci vízzel (tejfőllel vagy főzőtejszínnel) összekeverünk, és a levét ezzel sűrítjük.
- Aki paleo vagy alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 338 kcal