



Hozzávalók:

2 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1,2 kg savanyú káposzta • 1 csapott kiskanál köménymag, 2 dl fehérbor, só, 4 szelet harcsa (egyenként kb. 15 dkg), 1 csapott kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál finomliszt

a hal sütéséhez:

5-6 evőkanál olaj

a tetejére:

2 dl tejföl, 1 kis csokor kapor

1. A hagymát megtisztítjuk, félkarikákra vágjuk, és egy lábasban az olajban megfonnyasztjuk. A káposztát, ha túl savanyúnak találnánk, kissé kimossuk, majd néhány vágással földaraboljuk, hogy szálai ne legyenek túl hosszúak. A köménymagot a hagymára szórjuk, kissé megpirítjuk, majd a káposztát beleforgatjuk.
2. A bort ráöntjük, a káposzta sósságától függően egy kevés sót szórunk bele, és lefödve, kis lángon kb. 40 perc alatt, időnként megkeverve, megpároljuk.
3. Közben a halat kissé megsózzuk, a pirospaprikával meg a borssal fűszerezett lisztbe forgatjuk, és a megforrósított olajon oldalanként 3-3 percig sütjük. Szalvétára szedve lecsöpögtetjük.
4. Egy cseréptál vagy kisebb tepszi alját a puha boros káposzta felével beterítjük, és a halszeleteket rárakjuk. Erre kerül a maradék káposzta, aminek a tetejére kenjük a tejfölt. Forró sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) 20 percig sütjük. Tálaláskor a fölaprított kaporral meghintjük.

Jó tanács

- Harcsa helyett másféle hallal is készíthetjük, ilyen például a fogas, ponty, csuka, tengeri hal.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc

Egy adag: 589 kcal • 32,6 g fehérje • 35,0 g zsír • 35,5 g szénhidrát • 6,7 g rost • 153 mg koleszterin