



Hozzávalók:

70 dkg friss vagy fagyasztott bőr nélküli, szálkamentes halfilé, 2 zsemle, 2 tojás, 1 nagy csomó újhagyma, 1 csapott evőkanál só, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors és pirospaprika, kb. 5 evőkanál zsemlemorzsza

a főzéshez:

víz, 2 csapott evőkanál só

a mártáshoz:

5 dkg vaj, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 2 dl főzőtejszín, 10 dkg fagyasztott vagy konzerv rákhús, fél csokor kapor, késhegynyi őrölt fehér bors, fél citrom leve

1. A halat ha fagyasztott, szobahőmérsékleten fölengedjük és lecsöpögtetjük, még jobb, ha kissé ki is nyomkodjuk, hogy a gombócok ne legyenek túl lágyak. A zsemlet hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk, a hallal együtt ledaráljuk úgy, hogy a zsemle kerüljön bele utoljára. A tojást, majd a finomra vágott újhagymát beledolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk, a pirospaprikával fűszerezzük, és a morzsát is hozzáadjuk.

2. Kb. 2 liter vizet 2 evőkanál sóval fölforralunk. A halas masszából 20, diónyi gombócot formálunk, és egyet a vízben próbaképpen kifőzünk. Ha túl lágy lenne, zsemlemorzsát keverhetünk még hozzá. A halgombócokat a gyöngyöző forrású vízben 15 percig főzzük. Amikor kész, szűrőkanállal kiemeljük.

3. A vajat fölolvastjuk, és a lisztet megfuttatjuk benne, de pirítani nem szabad. A gombócok főzőlevéből 5 decit rászűrünk, a tejszínnel dúsítjuk. A rákot hozzáadjuk, a fölaprított kappal meg a borssal fűszerezzük. A citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük, ha kell,

utánasózzuk. Kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik, végül a halgombócokra öntjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 758 kcal