



Hozzávalók:

1 konyhakész ponty (kb. 1,2 kg), 2 vöröshagyma, só, 3 evőkanál finomliszt, 7 evőkanál olaj, 5-6 dkg füstölt szalonna, 15 dkg csiperkegomba, 1-1 nagyobb zöldpaprika és paradicsom, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 2 dl tejföl, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 30 dkg csuszatészta

1. A pontyot kifilézzük. A megtisztított fejből és a csontokból az egyik hagymával - amit előtte felszeleteltünk - meg egy kevés sóval jó fél óra alatt 3-4 deci alaplevet főzünk.
2. A halat 4 nagy vagy 8 kisebb, de mindenképpen egyforma szeletre vágjuk, azután sűrűn bevagdossuk, vagyis húsát majdnem a bőrreig 2-3 milliméterenként behasítjuk.
3. Megsózzuk, a lisztbe forgatjuk, és 5 evőkanál olajban oldalanként 3-4 perc alatt megsütjük, majd lecsöpögtetve félretesszük.
4. A szalonnát apró kockákra, a maradék hagymát finomra vágjuk. A gombát megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, és az így előkészített zöldségeket egycentis kockákra aprítjuk (a gombát cikkekre is vághatjuk).
5. Lábasban, a maradék 2 evőkanál olajon a szalonnát kisütjük, és a hagymát megfuttatjuk rajta. A gombát, a paprikát meg a paradicsomot hozzáadjuk, majd rövid pirítás után a pirospaprikával meghintjük.
6. A leszűrt halalaplével azonnal - nehogy a paprika megégjen - fölöntjük, 5 percig főzzük. A tejfölt a maradék kb. 1 kiskanál liszttel simára dolgozzuk, egy keveset a forró léből belemerünk, majd a paprikás-gombás levet ezzel sűrítjük. Megborsozzuk, ha kell, utánasózzuk.
7. Közben a csuszatésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, a tejfölös

raguval összekeverjük. Tálaláskor a sült és megforrósított halszeleteket a tetejére fektetjük.

Jó tanács

- Könnyebb a munkánk, ha konyhakész pontyfilét és csontokat vásárolunk hozzá.
- Ponty helyett más halból, például harcsából, pisztrángból, fogasból, sőt, tengeri halból is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 3658 kJ/875 kcal • 41,7 g fehérje • 47,0 g zsír • 71,7 g szénhidrát • 2,1 g rost • 217 mg koleszterin

A hal előkészítését leszámítva nem nehéz elkészíteni.

Letakarva hűtőszekrényben 2 napig eláll.

Egész évben készíthetjük.