

Halas rétes kaporos-paprikás mártással (sós)



Hozzávalók:

2 vöröshagyma, 8 evőkanál olaj, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 2-2 paprika és paradicsom, só, 70 dkg bőr nélküli pontyfilé, 4 tojás, 1 csomag 4 lapos réteslap, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 2 dl tejföl, 2 evőkanál finomliszt, 1 csokor kapor

1. A vöröshagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. Felét egy lábasban 3 evőkanál olajon megfuttatjuk, a tűzről lehúzva a pirospaprikával meghintjük, majd 5 deci vízzel fölöntjük. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsomok szárát kimetsszük; mindkettő húsát egycentis kockákra vágjuk. Felét a paprikás lébe szórjuk, 1 kiskanál sóval ízesítjük.
2. A pontyfilét belerakjuk, 10 percig főzzük, majd óvatosan kiemeljük, hűlni hagyjuk. Ezután a nagyobb szálkákat kiszedjük belőle, és a halhúst ledaráljuk. A félretett hagymát 3 evőkanál olajon megfonnyasztjuk. A maradék paprikát és paradicsomot beleszórjuk, 2-3 percig pirítjuk, és a halat hozzáadva még 1-2 percig sütjük.
3. A tojásokat fölverjük, 1 mokkáskanál sót beleszórunk, a lecsós pontyra öntjük, és kevergetve 2-3 percig, a tojás kocsonyásodásáig sütjük. A réteslapokat egy nedves konyharuhán egymásra terítjük úgy, hogy közüket egy kevés olajjal megkenjük, a morzsával meghintjük.
4. A töltelék egy vastag csíkban, egyenletesen a felénk eső oldalára halmozzuk. A rétest fölgöngyöljük, kiolajozott tepsire rakjuk. A tetejét is megkenjük olajjal, végül előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit erősebb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 20 percig sütjük.
5. Közben a hal paprikás párolólevét a tejföllel és 1 deci vízzel simára kevert liszttel sűrítjük (először egy keveset a forró léből belemerünk, így öntjük a többihez). Leszűrjük, a fölaprított

Halas rétes kapos-paprikás mártással (sós)

kaporral fűszerezzük. Tálaláskor a rétest 4 nagy szeletre vágjuk, a mártással leöntjük.

Jó tanács

- Ponty helyett másféle halfilével is készíthetjük, jó hozzá például a harcsa, pisztráng, fogas, tengeri hal.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 676 kcal • 39,8 g fehérje • 37,0 g zsír • 45,9 g szénhidrát • 1,4 g rost • 448 mg koleszterin