



Hozzávalók:

50 dkg halcsont (pontyfarok vagy -fej), 1 csapott evőkanál só (a fele ételízesítő por is lehet), 1 vöröshagyma, 40 dkg csiperkegomba, 2 paradicsom, 1 húsos zöldpaprika, 1 hegyes, erős paprika, 5-6 dkg füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 2 dl tejföl (lehet tejszín is), 1 púpozott evőkanál finomliszt 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

a halgombóchoz:

30 dkg bőr nélküli és nagy szálkától mentes pontyfilé, 2 evőkanál étkezési keményítő, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kisebb csokor petrezselyem, 1 tojásfehérje

a galuskához:

1 tojás, csipetnyi só, 4 evőkanál finomliszt

1. A halcsontokat megmossuk, lábasba szórjuk, és kb. 1,6 liter vizet öntünk rá. Megsózzuk (az ételízesítőt beleszórjuk), fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 45 percig főzzük.
2. Ezalatt a zöldségeket megtisztítjuk. A hagymát finomra, a gombát nem túl vékony szeletekre, a paradicsomot meg a kétféle paprikát egycentis kockákra vágjuk. A szalonnát félcentis kockákra aprítjuk, az olajat ráöntve egy kisebb lábasban a zsíráját kiolvasztjuk. A hagymát rászórjuk, kis lángon megfonnyasztjuk. Először a gombát, majd 2-3 percnyi pirítás után a paprikát adjuk hozzá, de ekkor már nagy lángon pirítjuk. Újabb 3 perc elteltével kerül bele a paradicsom, majd 3 perc múlva meghintjük a pirospaprikával. Elkeverjük, egy kevés vizet öntünk rá, nehogy a paprika megégjen.
3. A tejfölt a liszttel meg 0,5 deci vízzel simára keverjük, a gombát ezzel sűrítjük, majd a

leszűrt halalaplével fölöntjük, és 1-2 percig kevergetve forraljuk. A paprikakrémmel tüzesítjük.

4. Közben a gombócokhoz a pontyfilét ledaráljuk. Akkor gazdaságos, ha egy szelet kenyérral kinyomjuk a végén, hogy ne maradjon hal a darálóban. Ezután a keményítőt beledolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, végül a kemény habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk.

5. A masszából nedves kézzel 16 kis gombócot formálunk, és a forrásban lévő levesbe rakva 4-5 percig főzzük. A galuskához a tojást egy kevés sóval, a liszttel meg néhány evőkanál vízzel összedolgozzuk, deszkára borítjuk, majd a levesbe mártott késsel a levesbe szaggatjuk. 2 percig főzzük, és a levest azonnal tálaljuk.

Jó tanács

- Gluténmentes változata, amikor a tejfölös habarásba búzafinomliszt helyett 1,5 evőkanálnyi, míg a galuskába 5-6 evőkanálnyi kukoricalisztet keverük.
- Petrezselyem helyett finomra vágott kaporral is fűszerezhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 480 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.