



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál Erős Pista, 2-3 halászléköckő, 70 dkg burgonya, 1 paprika, 1 paradicsom, 1 kiskanál só, 50 dkg bőr és szálka nélküli afrikai harcsafilé (persze, honi is lehet)

1. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és az olajon, közepes lángon, időnként megkeverve 5-6 perc alatt üvegesre sütjük. A tűzről lehúzzuk, a pirospaprikával megszórjuk, elkeverjük, 1,2 liter vízzel fölöntjük. Fölforraljuk, kis lángra állítjuk, 10-15 percig főzzük. A fokhagymát megtisztítjuk, összezúzzuk, az Erős Pistával és a halászléköckővel együtt a hagymás levesalaphoz adjuk.
2. A burgonyát meghámozzuk, 1,5 centis kockákra vágjuk. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetesszük, mindkettő húsát apróra vágjuk, a krumplival együtt a leves-alaphoz adjuk. Megsózzuk, leföldjük, és kis lángon 12-15 perc alatt a burgonyát majdnem puhára főzzük benne.
3. A halfilét leöblítjük, leszárogatjuk, kisujjnyi széles csíkokra vágjuk, a majdnem puha krumplihoz adjuk, 8 percig főzzük. Ha kell utanasózzuk.

Jó tanács

- A leveshez nemcsak azért választottuk a harcsát, mert finom, hanem mert a filé szálkamentes is, de másféle halból is elkészíthető.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 445 kcal