



## Hozzávalók:

65-70 dkg pontyfilé, 7 evőkanál főtt rizs, 1 csapott kiskanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 kisebb vöröshagyma, 2 nagy gerezd fokhagyma, 1 tojás, 2 erőleveskocka vagy 1 csapott evőkanál ételízesítő por, 3 evőkanál olaj, egy-egy csipetnyi őrölt kömény, csilipor és gyömbérpor, 1 kiskanál currypor, 2 dl főzőtejszín, 1 csapott evőkanál finomliszt, 1 kiskanál citromlé

1. A pontyfilét leborozzuk, a nagyobb szálkákat csipesszel vagy éles kiskéssel kiszedjük belőle, a halhúst pedig ledaráljuk. A főtt rizzsel összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk.
2. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, nagyon apróra vágjuk vagy reszeljük. Mindkettő felét félretesszük, a többit a halas masszába dolgozzuk a tojással együtt. Bő 1 liter vizet fölforralunk, a leveskockát belemorzsoljuk. Ha teljesen föloldódott, a halas keverékből 16-20 kis gombócot vizes kézzel belegömbölygetünk, vagyis beleszagatunk. Gyöngyöző forralással kb. 15 percig főzzük, majd szűrőlapáttal valamennyit kiszedjük és hideg vízzel kissé leöblítjük.
3. A félretett hagymát a fokhagymával együtt az olajon megfuttatjuk, a köményt, a csili-, a gyömbér- meg a curryport beleszórjuk. A halgombócok főzőlevét rászűrjük, majd 4-5 percig forraljuk. A tejszínt a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró halléből belemerünk, majd a fűszeres levet ezzel sűrítjük. Végül a citromlével ízesítjük, és a halgombócokat megforrosítjuk benne.

## Jó tanács

- Ponty helyett fogas-, süllő-, afrikai harcsa-, harcsafilét is vehetünk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 435 kcal • 29,9 g fehérje • 22,8 g zsír • 27,4 g szénhidrát • 0,9 g rost • 211 mg koleszterin