



Hozzávalók:

1 közepes nagyságú konyhakész ponty (kb. 1,5 kg), 1 vöröshagyma, só, 1 evőkanál csemege Piros Arany, 1 kiskanál Erős Pista vagy csípős Piros Arany, kb. 2 evőkanál finomliszt, olaj a hal sütéséhez

a mártáshoz:

6 dkg füstölt szalonna, 1 vöröshagyma, 20-25 dkg csiperkegomba, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 2 dl tejföl, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, kb. 1 púpozott kiskanál finomliszt, 1 kiskanál csípős Piros Arany

a körethez:

3 zsemle, tej, 30 dkg juhtúró, 3 tojás, kb. 6

evőkanál finomliszt, 2 kiskanál só, fél csokor kapor

1. A pontyot kifilézzük. A megtisztított fejből és a csontokból a hagymával - amit előtte fölszeleteltünk - meg egy kevés sóval jó fél óra alatt 3-4 deci alaplevet főzünk.
2. A filét 6 nagy vagy 12 kisebb, de lehetőleg egyforma szeletre vágjuk. A halhúst éles késsel sűrűn bevagdossuk, vagyis húsát majdnem a bőréig 2-3 milliméterenként beirdaljuk. Vágás közben hallani lehet az apró szálkák roppanását. Sütéskor a szétvagdalt szálkái így teljesen átsülnek, és szinte szálkamentes lesz a ponty. A szeleteket megsózzuk, a kétféle paprikakrémmel bedörzsöljük és félretesszük, amíg megfő a mártás és a köret.
3. A mártáshoz a szalonnát apró kockákra, a 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). Egy lábasban az olajon a szalonnát kisütjük, és a hagymát megfuttatjuk rajta. A gombát, a paprikát meg a paradicsomot hozzáadjuk, majd rövid pirítás után a pirospaprikával meghintjük. A leszűrt halalaplével azonnal - nehogy a paprika megégjen - fölöntjük, 5 percig főzzük. A tejfölt a liszttel simára dolgozzuk, egy keveset a forró léből belemerünk, majd a paprikás-gombás levet ezzel sűrítjük. A Piros Arannyal tüzesítjük, ha kell, utánasózzuk.
4. A körethez a zsemlet hideg tejbe vagy vízbe áztatjuk, kifacsarjuk. A szitán áttört túró, a tojásokat meg a lisztet hozzáadjuk, 1 kiskanálnyi sót szórunk bele, a fölaprított kaporral

fűszerezzük. Ezután a maradék sóval ízesített vízbe szaggatjuk ugyanúgy, mint a hagyományos galuskát. Ha feljöttek a víz tetejére, még 2 percig főzzük, végül leszűrjük. Célszerű egy kissé folyó hideg víz alatt leöblíteni, nehogy ragacsos legyen, majd 1-2 evőkanál olajjal összekeverni.

5. Amíg a köret fő, elkészül a ponty is. Ehhez a fűszerezett halszeleteket egy nagy serpenyőben, ujjnyi forró olajban, közepes lángon oldalanként 5-6 perc alatt ropogósra sütjük, majd konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

6. Tálaláskor a sült halat tányérokra rakjuk, a megforrósított gombamártással körülöntjük, és a juhtúrós galuskát melléhalmozzuk. Fodros petrezselyemmel, citromcikkével, csípős paprikával és paradicsommal díszíthetjük.

Jó tanács

- Aki járatlan a hal előkészítésében, konyhakész pontyfilét és csontokat vásároljon az étel készítéséhez; illetve az is jó, ha csak filét vesz, a mártást pedig alaplé helyett vízzel főzi.
- Ponty helyett más halból, például harcsából, fogasból, sőt, tengeri halból is készíthetjük.
- Ha szárított erdei gombát vagy gombakeveréket használunk, akkor kb. egy maréknyit áztassunk 5 deci langyos vízbe. Ha megduzzadt, szeleteljük fel, és levével együtt adjuk a hagymás-paprikás mártásalaphoz. Ilyenkor külön víz már nem kell bele.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag (körettel): 823 kcal • fehérje: 62,2 gramm • zsír: 37,8 gramm • szénhidrát: 58,1 gramm • rost: 3,9 gramm • koleszterin: 309 milligramm

Nehézségi foka: ●●●●○○,

ha a pontyot nem magunk készítjük elő, akkor ●●●○○○