



Hozzávalók:

10 dkg füstölt szalonna, 1 közepes vöröshagyma, 1-2 evőkanál olaj, 1-1 paradicsom és zöldpaprika (tévépaprika), fél cső hegyes erős paprika (ez el is maradhat), 3 gerezd fokhagyma, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős pirospaprika (ez el is maradhat), 1-1,2 kg savanyú káposzta, só

a halhoz:

60 dkg bőr és szálka nélküli afrikai harcsaharcsafilé, kb. 1 kiskanál só, borskeverék, 4 evőkanál kukoricaliszt, 1 csapott kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

a sütéshez: olaj

a tálaláshoz: kb. 2 dl tejföl

1. A szalonnát apró kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. Egy lábasban a szalonna zsíráját kiolvasztjuk; ha kevésnek találnánk, egy kevés olajat is ráöntünk. Amikor pörccsődik, a hagymát hozzáadjuk, keergetve megfonnyasztjuk.
2. A paradicsom szárát kimentesszük, a paprikát kicsumázzuk, mindkettő húsát kis kockákra vágjuk, a szalonnás hagymához adjuk a zúzott fokhagymával együtt. A káposztát, ha túl savanyú lenne, kissé kimossuk, majd néhány vágással földaraboljuk. A hagymás alaphoz adjuk, egy kevés vizet öntünk alá, és lefödve kis lángon kb. 40 perc alatt majdnem puhára pároljuk. Közben többször belekeverünk, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá.
3. Amíg a káposzta puhul, a halat 2,5-3 centis kockákra vágjuk, a sóval és egy kevés borskeverékkel bedörzsöljük. A kukoricalisztet a pirospaprikával és a borssal fűszerezzük, majd a halat beleforgatjuk. Egy serpenyőben kb. félujnyi olajat forrósítunk, majd a halat

óvatosan forgatva kb. 3 perc alatt pirosasra sütjük rajta. Szűrőlapáttal konyhai papírtörlőre szedjük, lecsöpögtetjük.

4. A majdnem puha káposzta levéből egy keveset lemerünk, ebben elkeverjük a pirospaprikát, visszaadjuk a káposztához. Jól összekeverjük, ha kell, megsózzuk, és öntünk rá egy kevés vizet is, ha kell. Óvatosan belerakjuk a halat, és együtt kis lángon, lefödve 10 percig pároljuk.

5. Azonnal, egy kevés tejföllel meglocsolva tálaljuk.

Megjegyzés

- Az eredeti fogást Mária László készítette Csíkvárról.

4 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag: 723 kcal • fehérje: 41,4 gramm • zsír: 51,1 gramm • szénhidrát: 23,5 gramm • rost: 8,6 gramm • koleszterin: 168 milligramm