



Hozzávalók:

1 kg konyhakész angolna, só vagy ételízesítő por, 2 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1-1 nagyobb zöldpaprika (tévépaprika) és paradicsom, kb. 5 dl hagyományosan főzött passzírozott halászlé alap, 30-35 dkg csiperkegomba, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, kb. 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

1. Az angolnát kb. ujjnyi vastagon folszeleteljük, és besózva vagy ételízesítővel bedörzsölve félrerakjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy lábasban, a megforrósított olajon megfonnyasztjuk. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, mindkettő húsát apróra vágjuk vagy ledaráljuk, a hagymához adjuk. Kissé megsózzuk - így könnyebben szétfő, egy kevés halászlé alapot öntünk rá, és 10-15 percig főzzük. Ezalatt minden alkotója kissé szétfő, így nem marad darabos a pörkölt szaftja.
3. Közben a gombát megtisztítjuk, folszeleteljük, és amikor a hagymás alap újra a zsírára sült, rádobjuk. Keverve-rázogatva piritjuk pár percig, majd a pirospaprikával megszórjuk. A maradék halászlé alappal és egy kevés vízzel fölöntjük, az angolnát belerakjuk, megborsozzuk, és lefödve, kis lángon kb. 30 perc alatt puhára főzzük. Közben ha kell, elfővő levét pótoljuk. Végül megkóstoljuk, ha kell utána sózzuk.
4. Túrós csusza illik köretnek hozzá.

Megjegyzés

- Az eredeti fogást a Balatoni halgazdálkodási nonprofit Zrt csapata készítette.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, lisztérzékeny (gluténmentes), paleo, tejérzékeny (laktózmentes) vagy tojásmentes étrendet tart, köret nélkül, önmagában egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc

Egy adag (köret nélkül): 594 kcal