

## Hortobágyi harcsás palacsinta (sós)



### Hozzávalók:

70 dkg szálka és bőr nélküli harcsafilé (afrikai harcsa is lehet), 1 nagy vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál jóféle piros paprika, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, fél mokkáskanál őrölt kömény, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt, 12 darab hagyományos, de cukor nélküli palacsinta, 2 dkg vaj

1. A harcsafilét egy kicsit megsimogatjuk, így érezhetjük, hogy maradt-e benne szálka, mert akkor azt gyorsan kiszedjük belőle. Ezután a halhúst 2 centis kockákra vágjuk.
2. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk. Egy lábasban, az olajon (lehet apróra vágott és kisütött szalonna zsírján is) a hagymát megfonnyasztjuk, a tűzről lehúzáva a piros paprikával meghintjük. A föl aprított paprikát és paradicsomot beleszórjuk, a zúzott fokhagymával, a köménnyel (eredetileg se fokhagyma, se kömény nem kerül bele, de ezekkel ízesebb), a sóval és a paprikakrémmel ízesítjük. Kb. 4 deci vizet öntünk rá, majd lefödve, kis lángon kb. fél órán át főzzük.
3. Ezt a pörköltalapot azután egy ábasba szűrjük. Egy kicsit át is törhetjük, fölforraljuk. A halkockákat belerakjuk, 6-7 perc alatt puhára főzzük-pároljuk. Ezután tejfölös habarással sűrítjük. Ehhez a tejfölt a liszttel és egy kevés hideg vízzel simára keverjük, a „harcsapörköltökhöz” öntjük, kevergetve 2-3 percig forraljuk. Ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel, még jobb, ha tejszínnel hígítjuk.
4. Ezt a finom halpaprikást leszűrjük, majd amikor már kissé kihűlt, a halhúst apróra vágjuk. Mindegyik palacsinta közepére kb. 1 evőkanálnyi töltelékkel halmozunk, négyszögre hatjuk, és sorban egymás mellé kivajazott tűzálló tálba rakjuk. A paprikás mártást a palacsintákra öntjük, és csak annyi időre toljuk előmelegített sütőbe, hogy jól megforrósodjon. Vigyázzunk, nehogy megpiruljon vagy kiszáradjon. Tálaláskor tejföllel is díszíthetjük.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 459 kcal