



Hozzávalók:

kb. 1,5 kg szabadvízi ponty, 60 dkg passzírozni való apróhal (keszeg vagy kárász) vagy halcsont (harcsa, ponty), só, 3 közepes vöröshagyma, 1-2 nem csípős tévépaprika, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1-2 cseresznyepaprika vagy 1 kiskanál csípős Piros Arany (ErősPista), 2 evőkanál sűrített paradicsom

1. A pontyot megtisztítjuk, ha van benne haltej vagy ikra, azt félretesszük. Fejét levágjuk, megtisztítjuk, méregfogát, szemeit, kopoltyúját - amitől szintén keserű lehet a leves - kiszedjük.
2. Törzsét kétujjni vastagon fölszeleteljük, ha túl nagy lenne, akkor félbevágjuk. Sóval bedörzsöljük, letakarjuk, hűtőszekrénybe tesszük.
3. A hagymát megtisztítjuk, kockákra vágjuk és fazékba vagy bográcsba, kb. 3 liternyi vízbe szórjuk a megmosott, ugyancsak fölkockázott paprikával együtt. A halcsontokat és a megtisztított halfejet belerakjuk, 1 csapott evőkanálnyi sót adunk hozzá, majd fölforraljuk. Egy kis rést hagyva leföldjük és 1,5 órán át főzzük.
3. Ezután a tűzről lehúzzuk, megvárjuk míg kihűl annyira, hogy kézzel a durva csontokat, szálkákat kiszedhessük, ezután az egészet átpasszírozzuk (átpaszéroljuk) és ha van rá lehetőség botmixerrel vagy turmixgéppel ledaráljuk.
4. Az így kapott sűrű halalaplevet annyi vízzel öntjük föl, hogy megfelelő állaga legyen, a pirospaprikát beleszórjuk, a sűrített paradicsommal ízesítjük. (Ha csak egyféle halból készül az alaplé, ilyenkor teszünk belőle 1-2 halászlékockát, hogy az íze tartalmasabb legyen.) Ha kell, utanasózzuk, darált cseresznyepaprikával vagy csípős pirospaprikával tüzesebbé tehetjük.

6 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag: 190 kcal

Nehézségi foka: ●●○○○○

ha magunk bontjuk a halat, akkor

Nehézségi foka: ●●●●○○