



Hozzávalók:

90 dkg nyúzott afrikai harcsatörzs (60 dkg filé is lehet), 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 12 dkg vaj (a fele reszelt sajt is lehet), 1 mokkáskanál citromlé, 1 mokkáskanál friss, fölaprított tárkonylevél vagy feleannyi szárított, fél mokkáskanál mustár, 8 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon)

a mártáshoz:

fél fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál jóféle piros paprika, 40 dkg csiperkegomba, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 2 dl tejföl
1 evőkanál finomliszt, 1 mokkáskanál Erős Pista

a körethez:

3 zsemle, tej, 30 dkg tehéntúró, 3 tojás, 5-6 evőkanál finomliszt, 2 kiskanál só, fél csokor kapor

1. A halat kifilézzük, négy egforma szeletre vágjuk, enyhén kiverjük hogy tölteni lehessen, megsózzuk, megborsozzuk, félrerakjuk. A harcsa gerincét földarabolva kis fazékba rakjuk, kb. 7 deci vizet öntünk rá. Nagy lángon fölforraltjuk, majd kis lángon kb. 25 percig főzzük, ez lesz a mártás alapja.
2. A puha (szobameleg) vaját citromlével ízesítjük, csipetnyit megsózzuk, az apróra vágott tárkonylevéllel, a mustárral meg leheletnyi borssal fűszerezzük. Annyi időre - kb. 15 percre - a mélyhűtőbe tesszük, hogy kézzel formálható legyen.
3. Ezalatt a körethez a zsemlét hideg tejbe vagy vízbe áztatjuk, kifacsarjuk. A szitán áttört túrót, 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 folyó hideg víz alatt leöblíteni egy kissé, nehogy ragacsos legyen, majd 1-2 evőkanál olajjal összekeverni.

4. A fűszeres vaját 4 részre osztjuk, egyenként kis „kolbászokká” hengergetjük, majd mindegyik halszeletre rakunk belőle egyet és felgöngyöljük. Minden haltekerceset 2 szelet szalonnával körbetekerünk, hogy a töltelék ne folyjon kis sütés közben. Tepsibe rakjuk, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 15 percig sütjük.

5. A mártáshoz a hagymát fölaprítjuk, az olajon megfuttatjuk, a pirospaprikával meghintjük, és 5 decinyit rászűrünk a halalapléből. A gombát megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, a paprikás lébe szórjuk. Megsózzuk (kb.1 kiskanálnyi kell bele), a zúzott fokhagymával meg az őrölt köménnyel fűszerezzük, 6-8 perc alatt puhára főzzük. A tejfölben a lisztet simára keverjük, egy keveset a forró léből belemerünk, eldolgozzuk, majd a gombát ezzel sűrítjük, és paprikakrémmel megadjuk az erejét.

6. Tálaláskor a túrós galuskát a tányérok közepére halmozzuk, a sült halat ráfektetjük, a paprikás gombamártással az egészet körülöntjük.

Jó tanács

- Másféle, lehetőleg szálkamentes halfiléből ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 1195 kcal