



Hozzávalók:

60 dkg fogasfilé, fél fej vöröshagyma, 2 babérlevél, 1 kiskanál só
a mártáshoz:

fél fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 40 dkg csiperkegomba, 1 púpozott kiskanál só (ételízesítő por is lehet), 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 2 dl tejföl, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A halat négy egyenlő részre vágjuk. kb. 1 liter vizet fölforralunk, a felszeletelt hagymát és a babérlevelet beledobjuk, megsózzuk. A fogasszeleteket tálalás előtt óvatosan belerakjuk, kis lángon - ügyelve, hogy a víz csak gyöngyözve forrjon - 6-8 percig pároljuk, majd szűrőlapáttal tányérra emeljük.
2. Mielőtt még a hal készül, hozzálátunk a gombamártáshoz. Ehhez a hagymát fölaprítjuk, az olajon megfuttatjuk, a pirospaprikával meghintjük, és kb. 5 deci vízzel fölöntjük, fölforraljuk.
3. A gombát megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, a paprikás lébe szórjuk. Megsózzuk, a zúzott fokhagymával meg az őrölt köménnyel fűszerezzük, 6-8 perc alatt puhára főzzük.
4. A tejfölben a lisztet simára keverjük, egy keveset a forró léből belemerünk, eldolgozzuk, majd a gomba levét ezzel sűrítjük, és paprikakrémmel megadjuk az erejét.
5. Tálaláskor a halat a forró paprikás gombamártással leöntjük, galuskával kínáljuk.

Jó tanács

- Fogas helyett másféle halfilével is készíthetjük, ilyen például a harcsa, pisztráng, ponty, tengeri hal.
- Készíthetjük úgy is, hogy a halszeleteket nem pároljuk, hanem enyhén sózva (esetleg borsozva) olvasztott vajon megsütjük. Lecsöpögtetve tányérokra rakjuk, és a bakonyi

mártással leöntjük.

- Néhány deka apróra vágott füstölt szalonnát is piríthatunk a hagyma alá, a gombamártásba.

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (köret nélkül): 332 kcal • 27,8 g fehérje • 18,6 g zsír • 13,2 g szénhidrát • 2,0 g rost • 136 mg koleszterin