

Szalonnás pontyderék piritott káposztával



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként 16-18 dkg-os pontyfilé,
só, frissen őrölt borskeverék, 8-12 vékony
szelet húsos szalonna (sliced bacon)

a piritott káposztához:

1 fej vöröshagyma, 3 evőkanál sütéshez
való olívaolaj (lehet zsír vagy
napraforgóolaj is), 80 dkg savanyú
káposzta, frissen őrölt borskeverék, néhány
szem szegfűbors és borókabogyó, 1
babérlevél

1. A halat megsózzuk, megborsozzuk, majd szalonnaszeletekkel körbetekerjük és tepsire rakjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, félfőre (félkarikákra) vágjuk. Az olívaolajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, a hagymát rádobjuk, kevergetve pár perc alatt megfonnyasztjuk. A káposztát megkóstoljuk, és ha túl sósnak vagy savanyúnak találunk, kissé átmoszuk. Lecsöpögtetve néhány vágással rövidebbre aprítjuk, a hagymás olajra rakjuk. Megborsozzuk, a szegfűborssal, a borókabogyóval és a babérlevéllel fűszerezzük. Közepes lángon, többször megkeverve addig piritjuk, pároljuk, míg roppanósra megpuhul. Ez bő fél óra, a vége felé ha kell, megsózzuk. Előfordulhat, hogy közben néhány evőkanálnyi vizet is kell önteni alá, nehogy odakapjon, de a végére mindenképpen hagyjuk hogy zsírjára süljön, ne legyen leveses.
3. Úgy 20 perccel azelőtt, hogy a káposzta elkészülne, a szalonnás pontyot előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (195 °C; légkeveréses sütőben 180 °C), a felső rácstra téve, hogy jól piruljon, 12-14 percig sütjük.
4. Tálaláskor a sült pontyot a piritott káposztával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 592 kcal