



Hozzávalók:

30 dkg szálkamentes tőkehalfilé, (fagyasztott is lehet), 1 kisebb, megtisztított halfej, 1 csapott kiskanál só, 3-3 újhagyma és sárgarépa, 1 szép petrezselyemgyökér, 3 evőkanál olaj, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál finomliszt, 1 húsleveskocka (lehet ételízesítő por is), 20 dkg zöldborsó (fagyasztott is lehet), 1 csomag (1 g) sáfrány

a gombóchoz:

az alaplében főtt hal, 1 mokkáskanál só, csipetnyi őrölt fehér bors, 2 tojás, fél

csokor petrezselyem, 1 kiskanál citromlé, 5-6 evőkanál zsemlemorzsa

1. A halfilét meg a halfejet 8 deci vízben fölforraljuk, megsózzuk. 10 perc elteltével a puha halhúst kiemeljük, de a fejet további jó 15 percig főzzük, hogy az alaplé sűrűbb, ízesebb legyen.

2. A zöldségeket megtisztítjuk. Az újhagymát karikákra, a répát meg a gyökeret kis kockákra vágjuk, és az olajon, közepes lángon megfuttatjuk. Megborsozzuk, a liszttel meghintjük. Kicsit tovább pirítjuk, majd a leszűrt halalaplével meg ugyanannyi, kb. 7,5 deci vízzel fölöntjük. 3. Amint forr, a leveskockát belemorzsoljuk, és a borsót is hozzáadjuk. Kis lángon kb. 20 percig főzzük. Közben a főtt halat ledaráljuk. A végén egy kis szelet kenyérral nyomjuk ki, hogy ne maradjon a darálóban halhús. Utána megsózzuk, megborsozzuk, a tojásokat beledolgozzuk. A fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, a citromlével ízesítjük, és a morzsával összegyúrjuk. Vízbé mártott evőkanállal a levesbe szaggatjuk. 10 percig kis lángon főzzük, végül a levest a sáfránnyal színezzük, ha kell utanasózzuk, fűszerezzük.

Jó tanács

- A halgombócból célszerű egyet próbaképp forrásban lévő vízben kifőzni, hogy elég kemény-e. Kellemetlen lenne, ha a levesben az összes gombóc szétfőne. ha túl lágy, egy kevés búzadarát keverjünk bele.
- A halgombócokat nyers halból is készíthetjük, amit kissé kinyomkodunk, nehogy a gombóc vizes legyen, de így is 1-2 evőkanállal több zsemlemorzsa kell bele.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc

Egy adag: 510 kcal