



Hozzávalók:

2 kis ponty (kb. 2,4 kg), só, 1 nagy vöröshagyma, 1 dl olaj (4 evőkanál zsír is lehet), 2,5 evőkanál jóféle pirospaprika, 35 dkg levezöldség (sárgarépa és petrezselyemgyökér vegyesen), 2-2 zöldpaprika és paradicsom, 1-2 cseresznyepaprika, 60 dkg burgonya, 1 dl száraz fehérbor, 3 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 4 dl tejföl

1. A pontyot megtisztítjuk. Fejét és farkát lecsapjuk, ebből fő majd az alaplé. Törzsét jó ujjnyi vastagon fölszeleteljük, besózva félrerakjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd a megforrósított olajon megpirítjuk. A méregfogától is megtisztított félbevágott pontyfejeket és a farkakat beleforgatjuk, rövid pirítás után a pirospaprikával meghintjük, majd azonnal fölöntjük kb. 3,5 liter vízzel.
3. A megtisztított zöldséget egészben belerakjuk, akár a paprikát, a paradicsomot és a cseresznyepaprikát. Kezdsnek 1 evőkanálnyi sót szórunk bele. Amint forr, kis lángra állítjuk, keskeny rést hagyva lefödjük, 1,5 órán át főzzük. Amikor kész, a puha zöldséget kiszedjük belőle, az alaplevet pedig átpasszírozzuk.
4. Ismét tűzre tesszük, fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk és óvatosan belerakjuk a félretett halpatkókat meg a kockákra vágott krumplit. A borral ízesítjük, utanasózzuk, a zúzott fokhagymával és a babérlevéllel fűszerezünk, puhára főzzük.
5. Tálaláskor a levesestányérok aljára szórjuk a fölkarikázott puha zöldséget, a forró hallevest - igazságosan elosztva a puha halat - rámerjük, végül a tetejét tejföllel megkoronázzuk.

6 főre

Elkészítési idő: 2,5 óra

Egy adag: 710 kcal • fehérje: 38,4 gramm • zsír: 46,3 gramm • szénhidrát: 34,1 gramm • rost: 7,0 gramm • koleszterin: 180 milligramm