



Forrás: Legyen a konyha őrögel!
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

egy kb. 1,5 kg-os ponty, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kiskanál csemege Piros Arany vagy Édes Anna, só, 4 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1-1 paprika és paradicsom, 4 tojás, 1 csomag 4 lapos réteslap, 2 evőkanál zsemlemorzsa

1. A pontyot megtisztítjuk, ha van benne haltej vagy ikra, azt félretesszük. A hal fejét levágjuk, megtisztítjuk, méregfogát, szemeit, kopolyúját kiszedjük. A hal törzsét kifilézzük, bőrös oldalukkal lefelé vágódeszkára rakjuk, a filék keskeny végénél a halhús és a bőre közé vágunk. A bőr végét a bal kezünkkel megfogjuk, és a kést kissé lefelé szorítva a vastagabb része felé végigvágjuk. Akkor jó, ha a bőre teljes egészében lejön, de akár maradhat bőrösen is. A filéket 2-3 milliméterenként, mélyen beirdaljuk, a pirospaprikával, a kétféle paprikakrémmel meg 1 kiskanál sóval alaposan bedörzsöljük. Letakarva 1 órára a hűtőszekrénybe rakjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, hármat vékony karikákra vágunk, és egy fazékba, kb. 2 liter vízbe szórjuk. A halcsontokat és a megtisztított halfejet belerakjuk, 1 csapott evőkanálnyi sót adunk hozzá, majd fölforraljuk. Egy kis rést hagyva lefödjük, és 1,5 órán át főzzük. Esetleg egy csokor petrezselymet és 1-1 szem paradicsomot meg paprikát, paprikacsumát is adhatunk hozzá.
3. Ezután a tűzről lehúzzuk, leszűrjük, a hagymát fakanállal a leszűrt lébe szitán áttörjük. A halcsontokról meg a fejről - ha egy kissé kihültek - lefejtjük a húst, és ugyancsak áttörjük.
4. Az így kapott sűrű halalaplevet fölforraljuk, és a pácolt pontyfilét belerakjuk. 8 percig főzzük, majd óvatosan kiemeljük, húlni hagyjuk.
5. Ezután a nagyobb szálkákat kiszedjük belőle, és a halhúst ledaráljuk (ha bőrös volt, akkor azzal együtt). A félretett 1 hagymát finomra vágjuk, 3 evőkanál olajon megfonnyasztjuk. Az apró kockákra vágott paprikát és paradicsomot beleszórjuk, 2-3 percig pirítjuk, és a halat hozzáadva még 1-2 percig sütjük. A tojásokat fölverjük, 1 mokkáskanál sót beleszórunk, a „lecsós” pontyra öntjük, kevergetve 2-3 percig, a tojás kocsonyásodásáig sütjük.
6. A réteslapokat egy nedves konyharuhán egymásra terítjük úgy, hogy közüket egy kevés olajjal megkenjük, a morzsával meghintjük. A tölteléket egyenletesen elosztjuk rajta, majd a

rétest fölgöngyöljük, kiolajozott tepsire rakjuk. A tetejét is megkenjük olajjal, végül előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit erősebb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 20 percig sütjük.

7. Tálaláskor a halászlevet megforrósítjuk, ha kell, utanasózzuk. Tányérokba merjük, és csak az utolsó pillanatban rakjuk bele a felszeletelt forró rétest - mindig csak 1 szeletet egyszerre! - nehogy túlzottan elázzon.

Jó tanács

- Aki a hal tisztításától, bontásától idegenkedik, a halas réteshez vásároljon kb. 70 dkg bőr nélküli pontyfilét, a leveshez pedig kb. 1 kg tisztított halcsontot és fejet vegyesen.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra + 2 óra főzés

Egy adag: 553 kcal