



Hozzávalók:

2 nagy vöröshagyma, 2 evőkanál zsír vagy
4 evőkanál olaj, 1 evőkanál jóféle
pirospaprika, 50 dkg konyhakész apróhal
(keszeg, törpeharcsa), só, 1-1 paradicsom
és csípős zöldpaprika, 40 dkg harcsa- és
pontyfilé vegyesen

1. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A zsírt a kuktában fölolvasztjuk, a hagymát megfuttatjuk rajta. A pirospaprikával meghintjük, az apróhalat belerakjuk, kb. 1,5 liter vízzel fölöntjük. Enyhén megsózzuk, a félbevágott paradicsomot és paprikát hozzáadjuk.
2. A kuktát lezárjuk, a halászléalapot a forrástól számított (ezt régen a kukta fütyörészve jelezte, ma többnyire automatikus) kb. 20 percig főzzük benne. A kuktát a tűzről lehúzzuk, kb. 15 perc elteltével a gombot a gőzkiengedésre állítjuk. A halat levével együtt szitán áttörjük, az így kapott sűrű levest a kitörölgetett kuktába öntjük, újra a tűzre tesszük.
3. Amíg az alaplé fő, a halfiléket 4-4 szeletre vagy nagyobb kockákra vágjuk, enyhén besózzuk. Amikor kész az áttört alaplé, a halat belerakjuk, a kuktát lefedjük. A levest a forrástól számított 4 percig főzzük benne, majd a tűzről lehúzzuk, kb. 10 perc elteltével a gombot a gőzkiengedésre állítjuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, liba vagy sertésszírral főzze.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 305 kcal