



Hozzávalók:

egy kb. 1 kg-os ponty, 1-2 törpeharcsa és keszeg, só, 2 fej vöröshagyma, kb. 1 púpozott evőkanál jóféle piros paprika, 1 cseresznyepaprika vagy fél kiskanál Erős Pista (lehet csípős Piros Arany is)

1. Az összes halat megtisztítjuk, kizsigerejük. A ponty törzsét, miután fejét és farkát lecsaptuk, jó ujjnyi vastagon felszeleteljük és sóval bedörzsöljük. 1 kiló halhúsra kb. 1 csapott evőkanál sót lehet számolni.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy bogrács aljára szórjuk. Erre kerül a ponty feje (természetesen a méregfoga, szemei és többnyire a kopolyúja nélkül) és farka, valamint az összes apróhal. Most a besózott értékesebb húsú ponty- és harcsapárák következnek. A piros paprikával megszórjuk, a cseresznyepaprikát rádobjuk vagy az Erős Pistát hozzáadjuk, majd annyi vizet öntünk rá, amennyi a halszeleteket két-három ujjnyira ellepi.
3. Erős tűz fölött fölforraljuk, kezdésképpen 1 kiskanálnyi sót szórunk bele, majd közepesen erős tűz fölött, úgy, hogy leve közepesen erősen forrjon, 35-40 percig főzzük. Ha volt a pontynak teje vagy ikrája, azt az utolsó 10 percben tegyük bele. Megkóstoljuk, utána sózzuk, ha a színét nem érezzük elég piros lónak, még piros paprikát is szórunk bele.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: kb. 230 kcal

Nehézségi foka: ●●○○○○

ha magunk bontjuk a halat, akkor

Nehézségi foka: ●●●●○○