

Ropogósra süttött ponty resz lecsóval, kukoricalepényen



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

60-70 dkg pontyfilé, só, 2-2 evőkanál finomliszt és zsemlemorzsza, fél kiskanál pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors a sütéshez: bő olaj a lecsóhoz: 1 vöröshagyma, 3 tévépaprika, 3 kemény paradicsom, 5 dkg főtt füstölt császárszalonna, 2 evőkanál olaj, fél kiskanál só, fél kiskanál pirospaprika, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista a kukoricalepényhez: 2 tojás, fél kiskanál só, 1 csokor petrezselyem, 1 gerezd zúzott fokhagyma, 1 doboz (340 gramm)

Bonduelle Gold csemegekukorica, kb. 4 evőkanál finomliszt a sütéshez: 2-3 evőkanál olaj

1. A halfilétet 4 egyforma szeletre vágjuk. A filétet megtapogatjuk, ha maradt volna benne nagyobb szálka, azt halcsipesszel vagy fogóval kihúzzuk. Ezután a szeletek húsos oldalát a bőre irányában nagyon sűrűn, vékonyan bevágjuk, beirdaljuk. Kb. 1 kiskanál sóval meghintjük. A lisztet a pirospaprikával és a borssal összekeverjük, majd a halszeleteket beleforgatjuk. Csak közvetlen tálalás előtt sütjük majd meg, addig félrerakjuk. 2. A kukoricalepényhez a tojásokat egy tálban a sóval, a finomra vágott petrezselyemmel és a zúzott fokhagymával felferjük. A konzervkukoricát levélvel együtt hozzáadjuk, majd belekeverjük a lisztet. Az olaj negyedét egy teflonserpenyőben kissé megforrósítjuk, a massa negyedét belerakjuk, kisujjni vastagra ellapítjuk. Közepes lángon kb. 2 percig sütjük, majd megfordítjuk, és megsütjük a másik oldalát is.

3. A lecsóhoz a hagymát 1 centis, a kicsumázott paprikát és a szárától megfosztott paradicsomot 2 centis kockákra vágjuk. A szalonnát kis kockákra aprítjuk, és egy nagy serpenyőben, a megforrósított olajon fél perc alatt kissé megkapatjuk. A hagymát meg a paprikát rárakjuk, és rázogatva nagy lángon 2-3 percig pirítjuk. Ekkor enyhén megsózzuk, megpaprikázzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük, a Piros Arannyal tüzesítjük, és rádobjuk a paradicsomot is. Még 2-3 percig pirítjuk, de fontos, hogy az összes zöldség resz, azaz kissé roppanós maradjon. 4. Amíg a lecsó készül, a halat egy másik serpenyőben, bő, forró olajban oldalanként kb. 4 perc alatt megsütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük. 5. Tálaláskor a kukoricalepényeket ha kell, kissé megforrósítjuk, tányérra rakjuk, a resz lecsót ráhalmozzuk, végül a sült pontyot ráfektetjük.

Ropogósra süttött ponty resz lecsóval, kukoricalepényen

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 816 kcal • fehérje: 42,0 gramm • zsír: 47,9 gramm • szénhidrát: 54,1 gramm • rost: 8,4 gramm • koleszterin: 230 milligramm