

Szegedi haltepertő (makói haltepertő)



Hozzávalók:

70 dkg pontyfilé (lehetőleg csak a hasaalja rész)), só, 1 púpozott mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 4 evőkanál finomliszt
a sütéshez:
bő olaj

1. Ehhez a recepthez hagyományosan a pontyfilének csak az alsó, szálkamentes részét használjuk. A filét a makói változathoz nem egészen kisujjnyi csíkokra, a szegedihez 2,5 centis kockákra vágjuk. Kb. 1 púpozott kiskanál sóval összeforgatjuk, és letakarva hűtőszekrényben érleljük egész éjszakán át, de legkevesebb 2 órán át.
2. A lisztet a borssal és a pirospaprikával összeforgatjuk. A pácolt halat beleforgatjuk, egy kicsit lerázzuk róla a lisztet. Bő, közepesen forró olajban 6-7 perc alatt pirosasra, ropogósra sütjük, végül konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.
3. Langyosan tálaljuk, a makói változathoz rántott hagymakarikákat, a szegedihez fölszeletelt lilahagymát tálalunk.

Jó tanács

- Készülhet más szálkamentes halfiléből is. Például harcsából, fogasból.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + pácolás

Egy adag: 402 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.