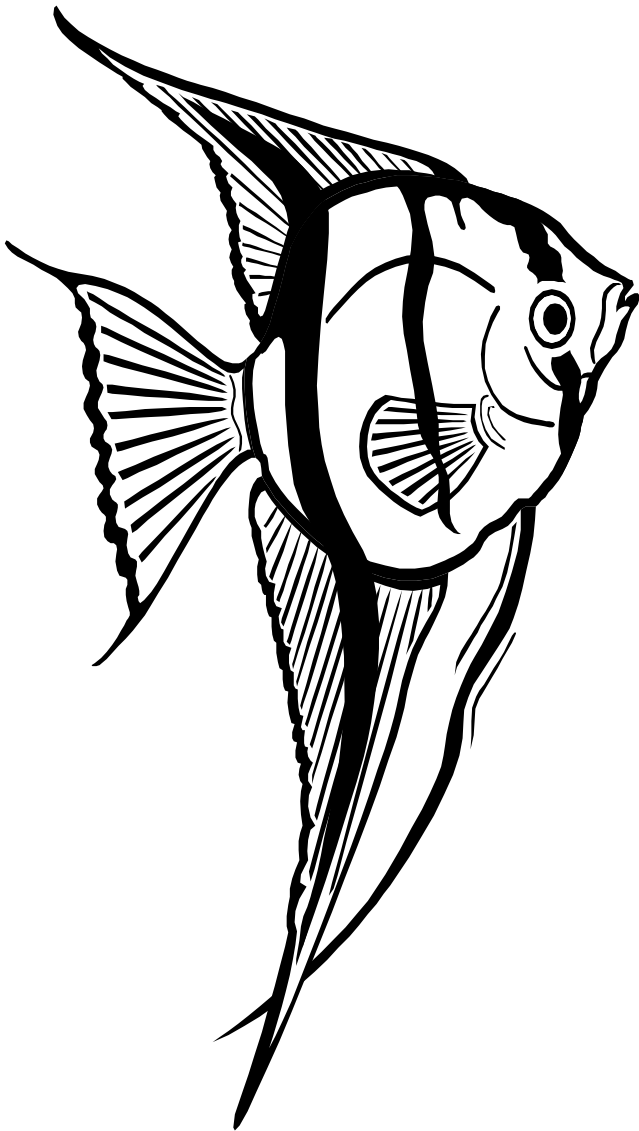




## A Drótpostagalamb recepttára

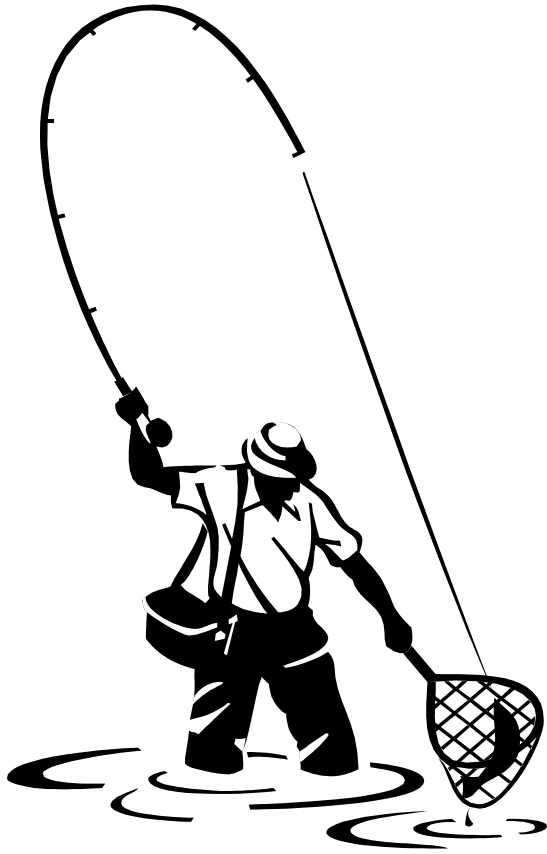


Bodnár László - Klement András

**HALAK KÖNYVE**

Barcs - Tata 2001. Március 29.

A Drótpostagalamb recepttára  
21./1. könyv



Bodnár László - Klement András

**Halak könyve - Édesvízi halak**

1. rész

## Tartalomjegyzék

### Pirossal: Mikrohullámú receptek

, tartalmasabb, zsírosabb (ez a zsírossága csak az egészen nagy példányoknál válik kellemetlenné), a zsír nélkül készülő halpaprikásnak ideális. tartozéka; a csuka soványabb, szívósabb húsu.

## A HAL ELŐKÉSZÍTÉSE, TÁROLÁSA

(Lajkó István halász szakmérnök)

### Tisztítás

A halat pikkelyezéssel vagy nyúzással tisztíthatjuk. Kivételek a pisztráng és a compó. Ezt a két fajt az apró és mélyen ülő pikkelyzete miatt nehéz hagyományos módon megtisztítani, ezért elegendő, hogy a testükről a nyálkát kaparással vagy körömkefével bőséges átöblítés mellett eltávolítjuk. A belsősegek eltávolítása után ügyeljünk a kopolyúk és a keserűfogak eltávolítására. Ha a pikkely nehezen válik le a bőrről, tegyük a halat néhány percre meleg vízbe. A hal húását néhányszor tisztítás közben és végén bőséges hidegvízzel át kell mosni.

### Irdalás

Az irdalásnak több célja van. Elsődleges cél, hogy irdalás során főleg a gerinc mentén lévő húspan a szálkák felaprózódnak, így az elkészült étel könnyebben fogyasztható. A jól beirdalt halszelet könnyebben átsül vagy átfő. Ezen kívül a szép irdalás dekoratívabbá teszi az elkészített ételt.

Az irdalás lényege az, hogy a megtisztított hal bőrfelőli oldalán éles késsel minél sűrűbben (kb. 3-5 mm) kereszt irányban bemetszéseket teszünk. Néhány órás pácolás ugyanis megpuhítja az apró szálkákat.

### Szeletelés

A leggyakoribb előkészítési mód a szeletelés, amikor a megtisztított hal testét éles késsel keresztirányban 2-3 cm vastagságú (patkóalakú) szeletekre vágjuk.

### **Darabolás**

A darabolás hasonló a szeleteléshez, de itt a szelet vastagsága 4-6 cm. Darabolni általában a kárászt és a keszegeket szokták, vagy abban az esetben is alkalmazzák, ha a halhúsból hideg vagy meleg marinádot kívánnak készíteni. (Marinád: ecettel vagy citrommal savanyított készítmény. Típusai: hideg, főtt és sültmarinád. Legismertebb a kereskedelmi forgalomban kapható ruszli.)

### **Hasítás**

A hasításkor a halat a hossz tengelyében - a gerincénél - kétfelé vágják. Ezt a módot kisebb testű halaknál például a sütés előkészítésekor alkalmazzák.

### **Filézés**

A filézés lényegében a csontváz és a fogyasztható halhús különválasztását jelenti. Ez a munkaművelet igen nagy gyakorlatot és ügyességet igényel.

### **Előfűszerezés**

Főleg a busafélék húsa szárazabb a pontyénál, de fűszerezve kiválóan elkészíthető. Felhasználás előtt néhány órával az elkészítendő ételnek megfelelően ajánlatos előfűszerezni.

### **Általános szabályok**

Bármilyen módon lett a hal előkészítve a hűtőtérbe helyezése előtt célszerű a halhúst jól lezárható fóliazacskóba adagonként becsomagolni. A nem kellően csomagolt halhús a tárolás során veszít a víztartalmából, valamint a hűtőtérben tárolt egyéb élelmiszerek átveszik a hal szagát.

### **Tárolás hűtőszekrényben**

A hűtőszekrényben a hőmérséklet kb. 0-5 °C közötti. Ez a hőmérséklet teljes mértékben nem szünteti meg a romlást okozó mikroorganizmusok élettevékenységét, csupán csak erősen lassítja. Ezért itt a maximális tárolási idő 1-2 napban határozható meg.

### **Tárolás fagyasztószekrényben:**

A fagyasztószekrényben vagy ládában való tárolást, tartósítást gyorsfagyasztásnak, vagy mélyfagyasztásnak is nevezzük. Általában minden gyorsfagyasztó berendezés két belső térre különül el: a gyorsfagyasztó- és a tároló térre. A gyorsfagyasztó tér hőmérséklete -30-40 °C, míg a tárolótér hőmérséklete -20 °C körüli. Ezen az igen alacsony hőmérsékleten a mikroorganizmusok egy része elpusztul, más részének viszont az életfolyamatai teljes mértékben szünetelnek, tehát itt a halhús huzamosabb ideig tárolható. A gyorsfagyasztóban történő tárolási eljárás megkezdése előtt az előkészített halat célszerű kb. 5 °C-ra előhűteni, majd csak ezután elhelyezni a gyorsfagyasztó térbe. Innen az áru csak a teljes átfagyása után (kb. 24 óra) rakható át a tároló térbe. A javasolt tárolási idő 3-4 hónapban határozható meg. Igaz ugyan, hogy az ennél hosszabb ideig tárolt készítmények sem romlanak meg, de az igen lassú oxidációs folyamatok és a zsírok avasodása miatt, a halhús értéke erősen csökken.

### **Kész ételek tárolása:**

A kész halételt ajánlatos a készítés napján elfogyasztani, egy napnál hosszabb idejű tárolásnál (hűtőszekrényben) a halhús értékes tápanyagai ugyanis károsodhatnak.

## A HAL TISZTÍTÁSA

### **Pikkelyezés**

A halat oldalvást, deszkára fektetjük, bal kezünkben tartott konyharuhával fogjuk a farkát, jobb kezünkben vízszintesen tartott késsel kaparjuk a pikkelyeit, farkától, fejéig haladva. A kést ne tartsuk merőlegesen a halra, mert a pikkelyek szanaszét ugrálnak. Pikkelyezés után a halat megmossuk.

### **Felbontás**

A hal hasán, a végbélnyílástól kezdve, egy egyenes vágást teszünk, egészen a kopolyúig; a belső részeket óvatosan kiszedjük, hogy az epehólyag szét ne pukkadjon, a májat, ikrát vagy tejet félretesszük; a többi belső részt eldobjuk. A halat kívül-belül gondosan, hideg vízben megmossuk, végül a farkát, uszonyait ollóval megkurtítjuk.

**Nyálkás bőű halakat:** ha lében akarjuk aszaltára adni, óvatosan mossuk, hogy a nyálkát le ne dörzsöljük róluk.

**Tengeri halak:** már felbontva érkeznek hozzánk, ezeket ecetes vízben mossuk, bőűket lehúzzuk, szeműket és kopolyúikat eltávolítjuk.

**Sózott halak:** többször váltott vízben alaposan kiáztatjuk.

## A HALAK KONYHAI ELŐKÉSZÍTÉSE

**Forrás: Tolnai Kálmán Nagy Szakácskönyv**

Az élelmezés szempontjából számottevő halcsaládokat egymástól a következő módon különböztetjük meg.

### **Pontyfélék**

Tömegét tekintve a legszámottevőbb család. Ide soroljuk a különböző pontyokat, az amurt, a busát, a compót, a márnát, a lapos-, a bagoly-, a szilvaorrú, a dévérkeszeget, a gardát és még jó néhány halfélét.

### **Harcsafélék**

Pikkelytelen hosszúra nyúlt testű, szálka nélküli, fehér húsú halak. A 3-6 kilós húsa a legízletesebb. A nagyobb példányok húsa érlelés útján kerül konyhai felhasználásra.

### **Pisztrángfélék**

Apró pikkelyű, szálkamentes, fehér húsú halfélék. ebbe a családba tartozik a sebes pisztráng, a szivárványos pisztráng, a pataki saibling és még néhány halféle.

### **Csukafélék**

Hengerded alakú, szivar formájú testűek. Szálkás fehér húsú, ragadozó, melyből kellő irdalás után készíthetünk ízletes szaftos ételeket.

### **Anqolnafélék**

Kígyószerűen megnyúló testű, olajos húsú, szálkátlan halféle. A Balatonba történő betelepítése után népszerűsége megnövekedett Magyarországon. Ízletes húsa sokféleképpen felhasználható.

### **Süllőfélék**

Egyike a legízletesebb húsú halaknak. A harcsa és a csuka után a legnagyobb testű ragadozó hal. Arányos felépítésű teste, szép fehér húsa kedvelté teszi a konyhán. Az ízletes halételek előállításának egyik legkiválóbb alapanyaga.

A halhús egészséges táplálék. Súlyszázalékos zsírtartalma sokkal kisebb, mint az egyéb húsoké. Ezért könnyen emészthető, és kímélő ételek készítésére is nagyon alkalmas.

A hal húsanak a többi húsféléhez viszonyított kalóriaértékét, fehérjetartalmát, a benne rejlő zsírok, szénhidrátok mennyiségét a kalóriatáblázatban szereplő összehasonlítási adatok érzékeltetik.

Konyhánkon csak friss halat használjunk fel. A hal húsa ugyanis gyorsan bomlik. A már nem élő, de még friss hal vízben alámerül, kopolyúja vörös, húsa ruganyos, szeme tiszta, előreálló. A halak tisztítása, a fogyasztáshoz való előkészítése sokaknak gondot okoz, a szálka pedig a fogyasztás élvezetét is csökkenti, sőt el is riaszt. Néhány tanács a teljesség igénye nélkül.

### **A harcsa tisztítása (törpeharcsa és menyhal is)**

A harcsa nem pikkelyes, hanem erősen nyálkás. A közvetlen fogyasztáshoz legegyszerűbb tisztítási mód:

- kisebb harcsát célszerű megfelelő nagyságú edénybe forró vízbe bemártani (néhány másodpercig) a száján átfűzött drót vagy madzag segítségével
- nagyobb harcsát nagyságának megfelelő edénybe (esetleg fürdőkádba) fektetni, és forrásban lévő vízzel leönteni. Ezután a nyálka és a harcsa bőre is egyszerű kaparással könnyen leválasztható.

### **Csuka nyúzása**

Nehezen tisztítható pikkelyes hal, a bőre átható szagú. Legegyszerűbb nyúzva megtisztítani.

### **A nyúzás menete**

- a fej alatt (a nyakrésznél) teljesen körbevágni a bőrt úgy, hogy az, fejthető legyen,
- a bőrt bevágni minden uszony mentén mindkét oldalon (hátúszónál) és mellső uszonyoknál),
- a nyakrésznél újjal a bőrt megfejteni, majd a fejrész fixálásával (ha van segítőtárs, az fogja, ha nincs, valahol felfüggesztve, vagy ha lehetőség van rá a csuka fejét leszögezve) a bőrt mint a harisnyát lehúzni.

### **A ponty és egyéb szálkás halak kifilézése**

#### **A keszeg szálkátlanítása:**

A pikkelytől megtisztított keszeg hátrészét (fejétől a farkáig) mindkét oldalon a gerinc vonaláig 2 mm távolságban beirdalni (vagdalni) úgy, hogy az ipszilon szálkákat átvagdossuk egészen a gerinc mélységéig. A gerinc alatti részt nem kell beirdalni, mert a sütéssel a bordaszálakról a hús leválasztható.

#### **A ponty filézése:**

A pikkelytől és belső résztől megtisztított pontyot éles késsel a hátvonulatában a hátuszony (először) egyik oldalán a gerincig bevágjuk, majd a nyakrésznél félkörben átvágjuk, utána a bordacsontokról lefejtjük (a fejtől hátrafelé haladva). Ugyanezt elvégezzük a másik oldalon is. Az így nyert 2 db "pontyhúsról" az uszonyokat eltávolítjuk. Mindvégig ügyelünk, hogy a "műveletek" minél kevesebb húsvesztéssel járjanak. Ezután mindkét pontydarabot bőrével a vágódeszkára fektetve, a színhús felől (belülről) a hátrészt a gerinc vonaláig, mélységben a bőrig, 2 mm-es távolságban beirdaljuk, ezzel az ipszilon szálkákat átvagdossuk. Utána a kívánt nagyságban attól függően mire használjuk (rántott, sült, halászlé) daraboljuk.

Sütés, főzés után semminemű szálkának nem marad nyoma. A fej, az uszonyok, a csupasz gerinc, amelyeken még marad némi hús a halászlé alaplevéhez megfőzhető és kipasszírozható.

### **HOGYAN PUCOLJUK MEG A HALAT?**

A karácsonyi étkezések egyik fő fogása a legtöbb családban valamilyen halétel.

A halászléhez vagy rántott halhoz szerezzük be a friss halat - nyurgapontyot, tükörpontyot, keszeget, pisztrángot - a piacon. Kérjük meg az eladót, hogy üsse fejbe a halat, vagy ha élő halat viszünk haza, bízzuk rá az erősebb nem képviselőire a hal ártalmatlanná tételét. A halat nem szabad sokáig tárolni, jó, ha azonnal megpucoljuk, amint hazavittük a piacról.

Mossuk meg a hala(ka)t. Először kapargassuk le a pikkelyeket, a farka felől haladjunk a feje felé. Majd vágjuk ki a kloákarészt, és vágjunk be keresztbe a hasi oldalon a feje alatt, nyissuk fel hosszában a hasát egészen végig. A hal hasüregéből szedjük ki a belsőséget, ha van benne ikra vagy halmáj, azt szedjük ki belőle óvatosan. A halmájnál vigyázzunk, hogy ne sértsük meg az epét. A többi belsőséget dobjuk ki.

A hal fejénél a kopolyúrészről vágjuk ki az élénkpiros szűrőket, valamint távolítsuk el a közepen lévő "keserű fogat", mert különben élvezhetetlen lesz, a belőle készült étel.

Az így megtisztított halat mossuk meg. Ezután vágjuk le a fejét, uszonyait és farkát; ezeket használhatjuk a halászlé alaplevéhez. Ha egészben akarunk halat sütni, akkor nem kell levágni ezeket a részeket a halról. A haltörzset szeleteljük fel keresztben, vagy filézzük ki.

Filézés: éles késsel válasszuk le a gerinc mentén a halhúst a nagyobb csontokról, majd szálkátlanítsuk milliméterenkénti bevágdosással a filét, és vágjuk tetszés szerinti szeletekre.

## HALÁSZLÉ HALÁSZLÉRECEPTEK

### Bajai halászlé 1.

**Hozzávalók:** 1 kg ponty, 15 dkg hagyma, 5 dkg házipaprika, 2 dkg só, 10 dkg paradicsom, 5 dkg zöldpaprika, (esetleg ennek megfelelő mennyiségű lecsó), 2-3 cseresznyepaprika, 4 adag gyufatészta

**Elkészítése:** A pontyot megtisztítom, fejét, farkát levágom, törzsét felszeletelem, és sűrűn beirdalom, késpengével lepattintom a keserűfogát. A hagymát apróra vágom, 3 liter vízbe felteszem főni a hallal együtt. Mikor kiforrt a habját, beleteszem a sót és a paprikát, a paradicsomot és a paprikát, valamint a cseresznyepaprikát. Erős tűzön egyórás forrást követően kifőtt és leöblített gyufatészta tálalom a levet, majd ezt követően a halszeleteket foyasztjuk el.

### Dunai halászlé 1

**Hozzávalók:** 1 kg ponty, 15 dkg hagyma, 5 dkg házipaprika, 2 dkg só, 2-3 cseresznyepaprika, 4 adag gyufatészta

**Elkészítése:** A pontyot megtisztítom, fejét, farkát levágom, törzsét felszeletelem, késpengével lepattintom a keserűfogát. A hagymát apróra vágom, 3 liter vízbe felteszem főni a hallal együtt. Mikor forr, beleteszem a sót és a paprika felét, valamint a cseresznyepaprikát. Mintegy félórás forrást követően beleteszem a paprika másik felét, és még öt percig forralom. Főtt gyufatészta tálalom.

### Dunai halászlé vegyes halból 1.

**Hozzávalók:** 1 kg vegyes hal, 15 dkg hagyma, 3 dkg paprika, 2,5 dkg só, 5 dkg paradicsom, 5 dkg zöldpaprika, (esetleg ennek megfelelő mennyiségű lecsó), 5 dkg burgonya, 4 adag kockatészta, 2-3 cseresznyepaprika,

**Elkészítése:** A megtisztított halat darabokra vágom, és egy lábasba teszem. A hagymát apróra vágom, a sóval, a paprikával, a paradicsommal, a paprikával, a kockára vágott burgonyával együtt a halra dobom. 3 liter vízzel felöntöm, beleteszem a cseresznyepaprikát. Erős tűzön 40 percig forralom. A halat kiszedem, a levét leszűröm, és kockatészta tálalom ki benne. Erre tálalom a levet és a főtt halat.



### **Dunakömlödi halászlé 1.**

**Hozzávalók:** 1 kg ponty, 35 dkg vöröshagyma, 4 dkg házipaprika, 2 dkg sűrített paradicsom, 2 dkg só, 2-3 cseresznyepaprika, 4 adag gyufatészta

**Elkészítése:** A pontyot megtisztítom, fejét, farkát levágom, törzsét felszeletem, késpengével lepattintom a keserűfogát, majd besózom, és a sóban egy órán át, állni hagyom. A hagymát apróra vágom, 3 liter vízbe felteszem főni a hallal együtt. Mikor forr, beleteszem a paprika felét, valamint a cseresznyepaprikát. Mintegy húsz-huszonöt percnyi forrást követően beleteszem a paprika másik felét, és még öt percig forralom. Főtt gyufatésztaival tálalom.

### **Hallé amurból és busából**

**Hozzávalók:** 1 kg amur vagy busa, 10-12 dkg hagyma, 10-12 dkg paprika, só, cseresznyepaprika és paradicsom, ízlés szerint.

**Elkészítése:** A megtisztított halszeleteket főzés előtt 1/2 órával besózzuk. A szeleteket az apróra vágott hagymával bográcsba vagy lábasba helyezük, annyi vizet öntünk rá, hogy a húst ellepje. A forrás időpontjában, amikor a lé felhabzik, hozzá adjuk az őrölt paprikát és a paradicsomot, majd 35-40 percig egyenletesen erős tűzön főzzük.

### **Kalocsai halászlé**

**Elkészítése:** Tésztával készül. 120 g lisztből 1 tojással és sóval kemény tésztát gyúrunk, majd kinyújtva gyufaszálnyi metéltre vágjuk. A tésztát a sütőben zsír nélkül megszáritjuk, nem pirítjuk, s ha forró, akkor tesszük a halászlébe, amikor a hal már majdnem puha.

## **TISZAI HALÁSZLEVEK**

### **A TISZAI HALÁSZLÉ**

Érdeemes tisztázni, hogy mitől tiszai a tiszai halászlé, s miben különbözik a dunaitól. A mitől kérdésre egyértelmű a válasz: attól tiszai, hogy a Tisza vidékén főzik így a halászlevet. A másik kérdés bővebb választ igényel. A tiszai és a dunai halászlé között több különbség is van:

1. A tiszai halászlét - mint a receptből is kiderül - két szakaszra bontva készítik: alaplevet főznek, passzíroznak, majd ebbe utólag főzik bele a halszeleteket. A színe ettől a sok apróra passzírozott haldarabkától lesz egy kissé sárgásabb, mint a dunai halászlének, amelyet egy fázisban készítenek, azaz alaplé előfőzése nélkül, egyszerre főzik meg a halat.
2. A másik különbség a főzőedény, a bogrács formájában van. A dunai halászlét befelé ívelő, míg a tiszait kifelé hajló formájú bográcsban készítik el. Ez sokak szerint befolyásolja a fejszálló gőzök távozását, s ez által meghatározza a halászlé ízét. Egyesek úgy gondolják, ez egy kiemelten fontos különbség, míg mások egyáltalán nem tulajdonítanak jelentőséget neki, vagyis a bogrács alakját nem tartják döntő szempontnak a végső íz kialakításában.
3. A dunai halászlevet tésztával fogyasztják, s így finom, míg a tiszait szentségtörés volna ezzel "elrontani"

### **A szegedi halpaprikás (Zilahy Ágnes 1892)**

" Az igazi halpaprikást csak eleven halból ajánlom készíteni, mert csak úgy nyeri meg híres, különleges ízét. Azért tehát ne is reménykedjék tökéletes halpaprikás előállításában az, a kinek teljesen friss hal nem áll rendelkezésére. Vegyünk egy kisebb darab kecsegét, egy kis harcsát és egy potykát; ezeket tisztítsuk meg jól késsel, a melyik halnak pánczélos a bőre, arról azt szedjük le; a mely hal pedig sima bőrű, az olyanról a nyálkás részt kell késsel levakarni. Minden halat a hasánál vágjunk fel; a belét vessük ki, és az egész halat vagdaljuk fel kétujjni darabokra. Egy lábasba tegyünk, 3 kisebb halhoz, 3 fő vékony laskára vágott vereshagymát. Ehhez a halhoz zsír nem kell. E halat megsózva, tegyük a hagymára, hintsük be egy bádogkanál igen szép, piros szegedi paprikával és öntsünk reá annyi vizet, a mennyi a halat ellepi, azután tegyük gyors-(láng-)tűzre, fedjük be és meg se kavargatjuk addig, amíg ki nem tálaljuk, mert kavargatás közben szerte-szét

omolna az igen gyorsan fővő, gyenge húsú hal. Húsz perczig kell neki főni, és akkor készen van. Tálaláskor használjunk mély tálát, melybe gyorsan egyszerre borítsuk ki a halat, hogy széjjel ne hulljon a húsa. Kanalat is adjunk e paprikás mellé. "

### **Alaplé készítés halászléhez**

Mielőtt bármit is írnék, előre bocsátom, IMÁDOM A HALÁSZLÉT! Most valóban kiabáltam, s ezért is olvastam végig Csonka János galambtársunk halászlé receptjeit nagy érdeklődéssel. Sportoló koromban megfordultam szinte mindenhol, ahol ezt főzték, s nekem mindegy volt, hogy mit ettem, halászlét, hallét, hallevest, akármit, a HAL volt a lényeg. Két egyformát soha nem ettem, még ott sem, ahova vissza-visszatértem, mert két egyforma halászlé nem létezik. Sokszor kíváncsiskodtam, hogy főzik, miként, miből, mit raknak bele, így is különböztek egymástól. A lényeg, a halászlé pont olyan, mint a "Garam masala". Alapreceptje nincs, van viszont ezerféle változata. Csupán két alapvető azonosságot sikerült felfedeznem, az egyik a hal, a másik pedig az, hogy mindegyik mester leteszi a "nagyesküt", hogy az övé a legfinomabb.

Nem ragozom tovább. Apám, nagybátyám a Zazar és a Lápos partjáról hozták a Dráva mellé tudományukat, én tőlük tanultam meg. Persze én is másképp főzöm. Mert mint már említettem nem csupán az ízlések és a pofonok különböznek! Ha megérem, első halászlémmel úgy 4-5 év múlva fogom ünnepelni aranylakodalmamat. Amit eddig minden halászlé receptből hiányoltam, szemérmesen, nagy ívben megkerülök az alaplé készítésének módját, csupán nagy általánosságban említik, hogy tegyél bele ez, azt, amazz, passzírozd, vagy ne passzírozd át, stb., dobod bele a halat, és kész. Ezért most egy újabb halászlé recept helyett, az alaplé készítéséről írok, s innentől kezdve mindenki úgy fejezi be a "művet", ahogy neki tetszik. Következzen hát az alaplé!

Az alaplébe (az amur kivételével) bármilyen hal jó, ha lehet legalább 5-6 féle, betétnek pedig három jöhet számításba, törpeharcsa, harcsa, ponty. Az utóbbi a legsűrűbben.

Általában egy személyre fél kiló tisztítatlan halat számolunk, ezen kívül hozzájön a betéthal minden olyan része, amit nem főzünk bele a kész alaplébe. A halakat nagyon alaposan tisztítsuk meg. Pikkelyezzük le, vágjuk le uszonyait, ezeket dobjuk ki. Ezután nagyon meleg vízben alaposan sűröljük meg a halakat, pl. körömkefével, hogy az összes nyálkát eltávolítsuk. Ettől romlik meg a halászlé! Ha kell, 2-3 alkalommal is sűröljük meg váltott vízben! Ha ezzel végeztünk, vágjuk le a halfejeket és tegyük félre. Belezzük ki a halakat, csak az úszóhólyagot és az ikrát, vagy a tejet tegyük egy külön edénybe. A májat is dobjuk ki!!!! Vizeink annyira szennyezettek, hogy jobb nem kockáztatni. A halakat újra alaposan mossuk át, majd nagyságtól függően vágjuk 2-3 szeletre. Ez már mehet a kondérba (fazékba). A fejek következnek. Az alsó állkapcsot vágjuk ketté, így könnyen kiszedhetjük a kopoltyúkat, a keserűcsontot és a szemeket is. Alapos mosás után ez is mehet a kondérba a kiszűrt úszóhólyagokkal együtt. A tetejére aprítunk kilónként két közepes fej hagymát, ha lehet kétfélét, majd annyi vízzel töltjük fel, amennyi teljesen ellepi, aztán forraljuk. Ha a víz már buzog, beledobjuk a piros paprikát, kilónként úgy egy púpozott evőkanálnyit. Legalább kétféle legyen ez is. Ha akarjuk, dobhatunk bele laskára vágott zöldpaprikát is, de cseresznyepaprikát ne! Addig főzzük, míg a halak teljesen szét nem esnek, illetve a halhús le nem válik a csontokról. Ízlés szerint sózzuk, megkeverjük, kicsit még forraljuk, majd leszedjük a tűzről és leszűrjük. A főzőedényt az esetleg benne maradt szálkák miatt kimossuk, a leszűrt lét visszaöntjük. A haldarabokat egy nagyobb tálcán szétteregetjük, majd alaposan átszőrözzük. Kiszedjük az összes gerincet, bordát, csontot, a nagyobb szálkákat. Amit csak felfedezünk. Hát elég lassú nóta! Ezek után két lehetőség marad. Vagy lepasszírozzuk a maradékot és belerakjuk a lébe azt, amit sikerült átpasszírozni, vagy marad a másik módszer, egy nagyon aprólyukú húsdarálón letekerjük a maradékot. Ekkor az Y szálkákat is úgy feldaraboljuk, hogy fogyasztáskor semmi problémát nem okozhatnak. A darálékot belekeverjük az alaplébe, és ezzel kész is a művelet.

A kész alaplé t fagyaszthatjuk későbbi fogyasztásra, vagy felhasználjuk azonnal. Az alaplé annyira sűrű lesz, hogy felhasználás előtt hígítani, ízesíteni kell ki-ki ízlése szerint, a szelethalakat ekkor dobjuk a lébe és kifehéredésig főzzük. Tovább ne, mert a hal széteshet.

Sokan szeretik, ha a lé csípős. Javaslom, vegyünk ki a léből úgy félliternyit, ebben főzzük fel a csípős paprikát és ezzel a lével ki-ki, saját ízlése szerint ízesítheti a lét.

### **Halászlé 1.**

**Hozzávalók:** 2 kg élő ponty, 150 g zöldpaprika, 250 g vöröshagyma, 70 g friss paradicsom, só, 30 g fűszerpaprika.

**Elkészítése:** Először alaplevet készítünk, melyhez legmegfelelőbb a friss - lehetőleg nem fagyasztott - ponty feje, gerince, uszonyai, bőre, de elkészíthető apróbb, kevésbé értékes halból is, melyeket hagymával, sóval, esetleg zöldpaprika és paradicsom hozzáadásával 2 liter vízben kb. 1-2 órán át, főzzük. A halat lepikkelyezzük, kibelevjük, gondosan ügyelve az epehólyagra, mert ha kifakad, élvezhetetlen lehet. A halhúst gerinccsont két oldaláról lefejtjük és a két filéről a bőrt esetleg levágjuk. Ha a filé vastagabb részét egy nagyon éles, vékony pengéjű késsel milliméterenként bevagdossuk, halszeleteink gyakorlatilag szálkamentesek lesznek. Filéket ezután kétujjnyi széles szeletekre vágjuk, a bontáskor nyert ikrával és tejjel együtt gyengén besózzuk, és a hűtőszekrénybe tesszük.

Közben elkészítjük a ponty megmaradt csontozatából a fent említett hal alaplevet. Ha ez kész, leszűrjük, a megfőtt anyagot a szűrőn jól átnyomkodjuk. A lé sűrűbb, ízletesebb lesz, ha a főtt anyagot át is passzírozzuk. Az így nyert halpürét a léhez keverjük, s ha forni kezd, behintjük a fűszerpaprikát. Ebben az alaplében - melyet akár az előző nap is elkészíthetünk - tálalás előtt a színhúst kb. 10 percig főzzük. A magyar pontyok hálásak, ha egy elegáns, sima, lágy, magyar fehérborral öblítik le őket.

### **Halpaprikás (Móra Ferencné)**

**Ponty..... 1 1/2 drb, vereshagyma..... 6 fej, paprika..... 2 késhegynyi, só..... 1 késhegynyi**

" Vereshagymát megtisztítva, szeletekre vágjuk, ezt feltesszük, és bő vízben puhára főzzük sóval. Ha a hagyma puha, áttörjük szitán. Ezzel egyidejűleg a halat megtisztítjuk, megmossuk, a belét vigyázva kivesszük. A halat felbontva mosni nem szabad. Azután kétujjnyi szeletekre vágva, belerakjuk a lábasba, ráöntjük a hagymás levet, úgy, hogy jól ellepje, és fedő alatt főzzük, míg fel nem forr. Ha felforrt, ízlés szerint paprikát teszünk bele, és lassan tovább főzzük fedő nélkül. Más módon a hagymát nem is kell külön megfőzni, hanem a nyers hal alá rakva ezzel együtt főzzük. "

### **Halpaprikás más módon (Móra Ferencné)**

Hal, többféle ..... összesen 1 kgr., vereshagyma..... 5 fej, zsír..... 5 dkg., édes paprika..... 4 késhegynyi, só..... 2 késhegynyi

" A hagymát kevés zsírban szép sárgára pároljuk, behintjük bőven édespaprikával, és vízzel feleresztve jó puhára főzzük. Sót is teszünk bele. Ha puha, szitán áttörjük, és ebben a lében tesszük fel a halat, melyet feldarabolás után gyengén besóznak. Tovább úgy járunk el, mint az előző halpaprikásnál. "

### **Halpaprikás szegediesen (régí recept)**

" A halpaprikához többféle halat: kecségét, potykát, harcsát kell választani, ha azt akarjuk, hogy ízletes legyen; ezeket meg kell tisztítani, megmosni, és aztán fölbontani. Vérével egy tálba kell eresztetni, a halat darabokra vágni és a vérevel együtt bográcsba, vagy lábasba tenni, és annyi vizet ráönteni, hogy a halat ellepje; ekkor tűzre tenni, és ha fölforrt, karikába vágott vöröshagymát, sót és paprikát rászórni, ezzel fölrázva egy óráig forni hagyjuk, de kavarni nem szabad, csak fölrázni, hogy a haldarabok egészben maradjanak. Ezen halpaprikást hosszú lével kell hagyni; ha a hal bográcsban főtt, avval adjuk föl az asztalra, a bográcsot fából készült koszorúra állítva, s belőle a háziasszony szedjen minden vendégnek néhány darabot a tányérjára. Ha halászosan kívánjuk a halpaprikást főzni, akkor a szabadban a földre kell tüzet

rakni, mire a szolgafát állítjuk, melynek tetején egy vashorgonynak kell lenni, melyre a vasbográcsot akasztjuk, és a főntebb irt mód szerint, azt elkészítjük. "

## **Öreghalász-lé**

**Hozzávalók** 4 személyre: 1,5 kg ponty, 25 dkg vöröshagyma, egy db tv. paprika, egy szem paradicsom, fél deka fűszerpaprika, só ízlés szerint, egy darab cseresznyepaprika, 10 deka gyufatészta

**Elkészítése:** A ponty fejét, farkát levágjuk, a gerincről a hal húsát lefejtjük. Az így kapott filét fél centinként bevagdossuk, majd kockára vágjuk. A fejből, a csontból, a járulékos anyagokból alapléfőzünk, hozzávetőleg két órán keresztül, majd átpasszírozzuk. Belefőzzük a hal húsát és a belsőséget. Tálaláskor belerakjuk, a külön kifőzött gyufatészta. A hal úszni kíván - tartja a mondás. Az emésztést is segíti a kulturált borfogyasztás. A hozzáértő házigazda ezért az első fogás után szekszárdi kadarkát ajánl.

## **Ponty hallé (szegedi)**

Nos, elmegyek a halashoz, kiválasztunk közösen 2-3 egykilós pontyot, amelyet, a szakember megtisztít és kifiléz. Így külön megkapom a csontokat, a fejeket, és a farkakat, meg a filézett húst, ha van, veszek hozzá apró halakat, fogalmam sincs milyenek, csak kicsik legyenek, ha nincs, akkor néhány fejet veszek még, meg külön belsőséget (tejet, ikrát). Nos mindezzel felszerelve hozzáfogok a főzéshez, feltéve, ha itthon van a férjem (ennek más a jelentősége most, mint amire gondoltok: pl. ellenőrzés, kóstolás). Beleteszem a megmosott kishalakat, fejeket, farkincákat, csontokat egy fazékba, felöntöm hideg vízzel, épp csak, hogy ellepje, beleteszek 2-3 közepes vöröshagymát megtisztítva és egészben, olykor reszelve. Takarékon főzöm kb. 1,5 órát, majd teszek bele 2-3 evőkanál őrölt szegedi pirospaprikát (csemegét és édesnemest), sót, kis borsot, köménymagot, csípős szegedi halászlékockát, és még továbbfőzöm még kb. 1,5 órát, a lényeg az, hogy minden puhára főjön. És most jön az apa, mert mindezt át kell passzírozni! Valaha szitán keresztül végezte, de aztán megleptem egy klassz kézi passzírozóval, amikor a harmadiknak nyomta ki az alját. Ezzel aztán gyerekjáték (legalábbis nézni). Nos utána még egyszer átszűri a levest, így véletlenül sem maradhat benne szálfka. Most visszatesszük immár egy nagyobb fazékba töltve a tűzre, felengedjük annyi vízzel, amennyi levest óhajtunk, felforraljuk, és amint forr, beleteszem a halszeleteket, belsőséget 8-10 perc múlva kész. Ha az apa jól dolgozott, akkor jó sűrű levest kapunk, utólag aki bírja a csípőset, még tehet bele Erős Pistát, vagy paprikát. Itt Szegeden friss kenyérral esszük, más vidékeken tesznek bele tésztát is. Második fogásként tépett túrós csusza illik hozzá, közben sört szoktak inni, én ásványvizet.

Fortély: azért fontos művelet a passzírozás, mert ki kell vadászni a nagyobb csontokat, a többbit meg úgy kell intézni, hogy nem maradjon szálfka.

## **Szegedi halászlé 1.**

**Hozzávalók:** 60 dkg ponty, 40 dkg harcsa, 25 dkg kecsge, 25 dkg süllő, 15 dkg vöröshagyma, 10 dkg zöldpaprika, 1 db kis paradicsom, só, pirospaprika, 1 db száraz cseresznye paprika.

**Elkészítése:** A jó halászlé igazi zamatát a különböző halak íze adja meg. Ezért lényeges, hogy többféle halból főzzük. A halakat megtisztítjuk, 5 dkg-os darabokra vágjuk és besózzuk. A halak fejét, csontjait külön egy lábasba tesszük, és karikára vágott hagymával felfőzzük. Ha a víz forni kezd, meghintjük pirospaprikával, és 1 óráig főzzük. Utána ezt a levet rászűrjük a besózott halakra. Hozzáteesszük a cikkekre vágott zöldpaprikát, paradicsomot és a cseresznyepaprikát. Ezzel együtt 20 perc alatt készre főzzük.

A halászlét főzés közben keverni nem szabad, csak a lábast kell rázogatni.

## **Kocsonyázott halászlé**

Halászlét főzünk, de ajánlatos, hogy levét külön vásárolt halaprólékkal tartalmasabbá tegyük. Az alaplevet kocsonyakészítés esetén ne passzírozzuk, csak szűrjük le. A végső fázis, a színhallal egyidejűleg szép zöldpaprika-karikákat és kis paradicsomokat főzünk bele úgy, hogy egy szűrőbe helyezve mártjuk a forrásban lévő levesbe, hogy a paprikát 2, a paradicsomot fél perc után kiemelhessük. Ha mindez elkészült, a megfőtt haldarabokat, ikrát, tejet üveg vagy porcelán tálon (vagy tányérokon) ízlésesen elrendezzük, paprika és kemény tojáskarikákkal, lehámozott paradicsomcikkelyekkel díszítjük és lehűtjük. A levet gondosan zsírtalanítjuk, majd egy kanálnyit próbaképpen a mélyhűtőbe teszünk. Ha nem kocsonyásodik meg, kevés zselatint főzünk hozzá, majd a levet derítjük. Ehhez 2 tojásfehérjét mokaáskanányi paradicsompürével, kevés vízzel habosra verünk, állandó keverés mellett lassan adagoljuk hozzá a hallevet, majd forráspontig hevítjük. Ezután 5-10 percig hagyjuk hűlni, majd ruhán átszűrjük. Mielőtt a lé dermedni kezdene, a halra öntjük és kifagyasztjuk.

## **Korhelyhalászlé I.**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 5 dkg zsír, 3 fej hagyma, 15 dkg sárgarépa, 15 dkg gyökér, 1 zeller, 1 ek paprika, só, 1 pohár tejföl, 1 tojás sárgája, ecet, 1 babérlevél, 1 kk. kristálycukor, kenyér

**Elkészítése:** A bográcsban felhevítem a zsírt, a hagymát apróra vágom, és a zsírban megpirítom, meghintem a paprikával, és felengedem kb. 3 liternyi vízzel. Mikor forr, beleteszem a feldarabolt halat, és háromnegyed órán át időnként rázogatom főzöm. Áttöröm, leszűröm, sózom, és a lében megfőzöm a csíkokra vágott zöldségeket. Beleteszek egy babérlevelet, egy kanál ecetet és egy kávéskanál cukrot. A zöldségek puhulásakor behabaram a tejföllel elkevert tojássárgával, és még 5 percet rotyogtatom. Pirított zsemlekockákkal tálalom.

## **Különleges halászlé amurból és busából**

**Hozzávalók:** Amur, busa szeletek vegyesen (esetleg más hal is), 1 üveg száraz fehérbor, 1-1 db sárgarépa, petrezselyem, zeller, 2 - 3 db babérlevél, 2 szem szegfűszeg, 1-2 gerezd fokhagyma, csipetnyi sáfrány, 2 db paradicsom (vagy két kanál püré), néhány cikk narancs, 2 dl konyak, só, olaj.

**Elkészítése:** A sós vízzel kissé hígított borban puhára főzzük a karikára vágott zöldséget a babérlevéllel, szegfűszeggel, fokhagymával, sáfránnyal, paradicsommal, narancssal együtt. Közben a halszeleteket megsózzuk és olajban - melybe finomra vágott vöröshagymát teszünk - pár percig pároljuk, miközben konyakkal öntözgetjük. Majd rászűrjük a zöldséges borlevest, és 30 percig főzzük együtt. Pirított zsemlekockákkal tálaljuk.

## **HALLEVESEK**

### **Boros halalaplé**

**Hozzávalók:** 1,5 kg halcsont, 300 g sárgarépa, 200 g petrezselyemgyökér, 100 g zellergumó, 100 g vöröshagyma (makói), 6 dl fehérbor (Badacsonyi kéknyelű), 3 db citrom, szemes fehérbors, babérlevél, asztali só. K6. 2 liter.

**Elkészítése:** A halcsontot két liter vízben feltesszük főni. Hozzáadjuk a karikára vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zellergumót és vöröshagymát. Borssal, babérlevéllel, sóval és citrommal fűszerezzük. Fél óráig főzzük, leszűrjük, a bort hozzáöntjük és összeforraljuk. A tűzről levéve hagyjuk kihűlni. Hűtőbe téve tároljuk. Ezt a halalaplevet azon halfilék párolásánál (abálás) használjuk, amelyek hozzávalóinál bor nem szerepel.

### **Hal erőleves**

**Hozzávalók:** 40 dkg halcsont (ponty), 20 dkg pontyikra és - tej, 1 fej hagyma, 3 ek.

paradicsompüré, 2 tojásfehérje, 1 halászléköck, pirospaprika, só.

**Elkészítése:** A pirospaprikát, a paradicsompürét és a tojásfehérjét fazékban habverővel habosra keverjük. Hideg vízzel felöntjük, hozzáadjuk a kisebb darabokra vágott halcsontot, a szeletelt hagymát, a halászléköckét és kevés sót. gyakori kevergetés közben felforraljuk, majd takaréklángon, 2-3 órán át, gyöngyöző forrással főzzük. Amikor a leves elkészült, az erőleveshez hasonlóan szűrőruhán átszűrjük, és leszedjük a tetejéről a zsírt. Tálalás előtt kisebb darabokra vágott ikrát és tejet belefőzzük, és csészében forrón kínáljuk.

### **Halgombóc leves amurból, busából**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 5 dkg zsír, 5 közepes fej vöröshagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, 2 zöldpaprika, 1 dl tejfől, 1 csapott evőkanál liszt, 20 dkg gomba, törött bors, só, 1 tojásfehérje.

**Elkészítése:** A halfejből, farkából alapléet készítünk. A kicsontozott halhúst ledaráljuk, tojásfehérjével, sóval, törött borssal összedolgozzuk, és dió nagyságú gombócokat formázva kifőzésig a hűtőbe tesszük. Zöldpaprikával jó gombapaprikást készítünk, amit az alaplével leves sűrűségűre felengedünk. Felforraljuk és belefőzzük az apró halgombócokat. Tűzforrón tálaljuk.

### **Pontyleves (Czifray István 1840-ből)**

Főzz meg jól pontyikrát petrezselyemmel és zellerrel sós vízben. Rántsd be a levest pirosra pirított liszttel, add hozzá a szétzúzott lépet és a fekete részt, mely a mellett szokott lenni, egy kis majoránnával és fokhagymával együtt, öntsd bele a ponty véré, s forrald még egyszer a levest. Azután tálald ki a levest hosszúkásra metélt és pirított rozskenyérré.

### **Szegedi halsaláta**

**Hozzávalók:**

**Az öntethez:** 30 g vöröshagyma, 1/2 csomag metélőhagyma (mindkettő nagyon finomra vágva), só, ecet, bors, 1 dl étolaj, 5 g fűszerpaprika, 80 g vitapric

**A halsalátához:** 700 g főtt hal, 200 g zöldpaprika, 100 g friss paradicsom, 2 db kemény tojás, salátalevelek

**Elkészítése:** Fenti anyagokból pikáns öntetet készítünk, hadd érjenek össze az ízek. Azután a puhára főzött, és szálkátlanított halat kisebb darabokra aprítjuk fel és lehűtjük. A zöldpaprikát kis kockára vágjuk, és 2-3 percig kevés hallében főzzük. A paradicsomot leforrázzuk, héját lehúzzuk, kettévágva magjait kinyomkodjuk, és szintén kockára vágjuk. Ezután mindezt jól összekeverjük, ízlés szerint kevés citromlével ízesítjük, majd hűtőben néhány óráig pihentetjük. Keménytojás szeletekkel és salátalevelekkel díszítjük.

## **AMUR**

### **Amur paprikásan**

**Hozzávalók:** 1,5 kg hal, 8 dkg zsír, 5 dl tejfől, 12 dkg vöröshagyma, 3 gr bors, 2 dkg paprika, 3 dkg liszt, zöldpaprika, só

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, daraboljuk, beirdaljuk, sóval, borssal bedörzsöljük, majd állni hagyjuk. Az apróra vágott hagymát a zsírban sárgára pirítjuk, meghintjük a pirospaprikával, kevés vízzel felöntjük és felforraljuk. A halszeleteket egy tűzálló tálba rakjuk, majd ráöntjük a vöröshagymás levet és a liszttel elkevert tejfölt. Forró sütőben 30 percig pároljuk. Sósburgonyával tálaljuk.

### **Amurpaprikás**

**Hozzávalók:** 1,5 kg-nyi amurderék, 5 dkg zsír, egy nagy fej hagyma, 2 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 pohár tejfől, paprika, 4 dkg liszt, só,

**Elkészítése:** A megtisztított szeleteket sóval bedörzsölöm, és állni hagyom. Az apróra vágott

hagymát a zsírban sárgára pirítom, rászórom a piros paprikát, beleteszem a halszeleteket, a cikkekre vágott paradicsomot, a felkarikázott paprikát. Kevés vízzel öntöm fel. Mikor a hal megpuhult, hozzákeverem a habarást. Még néhány percig forralom, majd galuskával tálalom.

### **Amurral töltött paradicsom**

**Hozzávalók:** 1 kg csont nélküli hús, 12 db paradicsom, 10 dkg főtt cékla, 10 dkg savanyú uborka, 1 dl tartármártás, törött bors, 2 dl aszpick, 1 dl étellecet, só, 1 fej zöld saláta.

**Elkészítése:** Szálkátlanított amurból, busából és folyami pontyból is készíthetjük. Megfőzzük a halat az "Amur hidegen" eljárással. A nem túl érett, kemény húsú, piros paradicsomot villahegyen egy pillanatra forró vízbe mártjuk, és a héját lehúzzuk. Közepét kivágjuk, és a belsejéből a leves részt, és a magot kikaparjuk. Belülről megsózzuk, kevés törött borssal meghintjük és megtöltjük halsalátával. Az így elkészített paradicsomot üvegtálra helyezük, kockára vágott aszpickal és zöld salátával díszítjük, és tálaljuk.

### **Amurszelet bakonyiasan**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 25 dkg erdei gomba, 3 dl tejföl, 5 dkg liszt, 1 db citrom leve, 10 dkg vaj, 10 dkg vöröshagyma, 1 dkg piros paprika, 5 gr törött bors, 1 csomag petrezselyem zöldje, 2 dl tejszín, 5 dl húslé, körfítés, só.

**Elkészítése:** Az amurt megtisztítjuk, felhasítjuk, és belső részét eltávolítjuk. Csontjait kiszedjük, és bőrét lehúzzuk. Hideg vízben újra megmossuk, felszeleteljük, sóval bedörzsöljük, és két órán át, állni hagyjuk. Egy tepsit alját vajjal kikenjük és beleteszük a halszeleteket. A hal fejét, gerincsonkját 5 dl-nyi vízben főzzük. A reszelt vöröshagymát megpirítjuk, rátesszük a megtisztított, megmosott, darabokra vágott erdei gombát, meghintjük paprikával, 1 citrom levét is ráöntjük. Saját levében pároljuk, fedő nélkül. Amikor a gomba megpuhult, tejfölös habarással sűrítjük, ráöntjük a tejszínt, a hallevet, majd a tepsiben elhelyezett halszeletekre öntjük, és sütőben pároljuk. Amikor a hal megpuhult, saját levében, gombás körfítéssel (rizzsel) tálaljuk.

### **Lecsós amur szelet**

**Elkészítése:** A halszeleteket megsózzuk és kizsírított, tűzálló tálba félretesszük. Apró kockára vágott füstölt szalonnát üvegesre olvasztunk, finomra vágott vöröshagymát keverünk bele, néhány percig pirítjuk, megsózzuk, meghintjük piros paprikával, és kevés vízzel felengedjük, jól elkeverjük, forraljuk, majd zsírára sűtjük. Ekkor beleteszük a lecsót (idényben friss paradicsomot és zöldpaprikát), néhány percig együtt forraljuk, azután ráöntjük a halszeletekre és mérsékelt tűzön, fedő alatt puhára pároljuk. Párolt vajás burgonyát adunk hozzá.

### **Sajtos amur szelet**

**Elkészítése:** Egy tojásból készült sűrű palacsinta tésztába 5 dkg reszelt sajtot keverünk, ebben megforgatjuk a besózott halszeleteket, és forró olajban mindkét oldalukat pirosra sűtjük. Párolt almával tálaljuk.

## **ANGOLNA**

### **Angolna rostélyon sűtve**

**Hozzávalók:** 1,5 kg angolna, 10 dkg vaj, só, bors, 1 kis fej saláta, 1 db kis citrom

**Elkészítése:** Az angolna bőre kemény, ezért tisztítás előtt le kell nyúzni. A lenyúzott angolnát felhasítjuk, belsejét kitisztítjuk, fejét, farkát eldobjuk, és 6-8 dekás darabokra vágjuk. Irdalni nem kell. A feldarabolt halat vízben többször átmoszuk, sóval bedörzsöljük, és 30 percig állni hagyjuk. Majd olvasztott vajban megforgatjuk, kevés törött borssal meghintjük, s rostélyon, lassú tűzön, olvasztott vajjal locsolgatva megsűtjük. Salátalevélen, citromkarikákkal tálalhatjuk.

## BUSA

### Alufóliás busafilé

**Elkészítése:** Az ízlés szerint fűszerezett halszeleteket kiolajozott, vagy kivajazott alufóliába egyenként becsomagoljuk, és a sütőben 15-20 percig sütjük. Tátra rakjuk, és a fóliában lévő levet ráöntjük.

### Apró busa sütve

**Elkészítése:** 10-20 dkg-os busából készítjük. A megtisztított halakat a lehető legsűrűbben beirdaljuk, megsózzuk, lisztben megforgatjuk. Tegyük őket egy kiszírozott vagy olajjal felöntött tepsibe, és forró sütőben süssük pirosra, ropogósra. Szálkástól fogyasztható.

### Busa háziasszony módra

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 3 dl tejföl, 15 dkg füstölt szalonna, 3 dl húsvés, 10 dkg vöröshagyma, 5 g paprika, 5 g törött bors.

**Elkészítése:** A megtisztított halat feldaraboljuk, irdaljuk, sóval bedörzsöljük, és egy órát állni hagyjuk. Vizet forralunk, megsózzuk. Amikor forr, belerakjuk a haldarabokat, és 35 percig főzzük. 15 dkg apróra vágott füstölt szalonnát és nagy fej reszelt vöröshagymát sárgára pirítunk. Késhegynyi paprikát és borsot szórunk rá, ebbe rakjuk a halszeleteket. Merőkanányi húsvévet öntünk rá, felforraljuk. Tejfölt keverünk hozzá, és újra felforraljuk.

### Busa pörkölt

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 12 dkg zsír, 15 dkg vöröshagyma, 2 dkg pirospaprika, 3 dkg só, 15 dkg paradicsom, 25 dkg zöldpaprika (vagy ennek megfelelő lecsókonzerv), törött bors, körítés.

**Elkészítése:** Megtisztított halat felhasítjuk, és belső részét eltávolítjuk. Fejét, farkát levágjuk, a törzsét irdaljuk, és ujjnyi széles szeletekre vágjuk. A szeleteket sóval bedörzsöljük. Forró zsírban reszelt hagymát sárgás pirosra sütünk. Hintünk rá paprikát, törött borsot, megkeverjük, és bele tesszük a megtisztított, felszeletelt paradicsomot, a karikára vágott zöldpaprikát, kevés vízzel felöntjük, és 30 percig együtt forraljuk. A megőzött haldarabokat, zománcozott tepsibe rakjuk, és leöntjük az elkészített alaplével. Sütőben közepes tűzön puhára pároljuk. Sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

### Busaragu

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, 1 dl étolaj, 5 dkg liszt, 2 db babérlevél, 20 dkg gomba, 5 g törött bors, 2 dl fehérbor, só és köret.

**Elkészítése:** A megtisztított halat kétujjnyi szeletekre vágjuk. Olajban, kevés vízben megpároljuk. Lisztet és gombát szórunk rá. Borssal, sóval, babérlevéllel fűszerezzük, és ráöntjük a bort is. Ha a hal és a gomba már megpuhult, rizskörettel tálaljuk.

### Busa tejfölösen

**Hozzávalók:** 1 kg busa, 5 dkg liszt, 3 g törött bors, 4 dl tejföl, 25 dkg gomba, petrezselyem zöldje, 10 dkg hagyma, 2 dl fehérbor, só és köret.

**Elkészítése:** A megtisztított, beirdalt, feldarabolt szeleteket besózzuk, és egy óra hosszáig állni hagyjuk, majd a szeleteket tűzálló edénybe helyezük. Rászórjuk a finomra vágott hagymát, a törött borsot és a petrezselyem zöldjét. A szeletekre vágott gombával elkevert fehérbort is ráöntjük. Az így elkészített halat forró sütőben közepes tűzön pároljuk. Amikor megpuhult, ráöntjük a liszttel elkevert tejfölt, újra felforraljuk, és párolt rizzsel tálaljuk.

### Busa vajban

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 10 dkg vaj, 8 dkg zsemlemorzsa, 5 g törött bors, csipetnyi majoránna, 1



csomag petrezselyem zöldje, 1 liter húslé, köret, só.

**Elkészítése:** A megtisztított halat besózzuk, állni hagyjuk, majd fűszeres vízben megfőzzük. Vajban zsemlemorzst pirítunk, kevés törött borsot, késhegynyi majoránna és petrezselyem zöldjét szórunk rá, húslével feleresztjük. Mártás sűrűségűre főzzük, a halra öntjük. Sós burgonyával tálaljuk.

### **Busa vajdasági módra**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, só, 1 evőkanál vegeta, 1 kg burgonya, 1 dl étolaj, 2 dl tejföl.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, egészben hagyjuk, és másfél centiméterenként bevagdossuk. Sózzuk, megszórjuk a vegetával. A burgonyát megtisztítjuk, karikára vágjuk, egy tűzálló tálat kibélelünk vele, erre helyezük a halat. Meglocsoljuk étolajjal és tejfőllel. Nem túl erős lángon sütjük. Vegyes salátával tálaljuk.

### **Fokhagymás busa**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 3 dkg só, 1 dkg delikát, 1/2 dkg bors, 5 gerezd reszelt fokhagyma, liszt, piros darált paprika, füstölt szalonna.

**Elkészítése:** A tenyérnyi nagyságúra felszeletelt és beirdalt busa szeleteket a fűszerekkel meghintve 2 óra hosszat állni hagyjuk. Azután paprikás lisztben megforgatjuk, majd füstölt szalonna csíkokkal betűzdeljük. Kizsírozott zománcozott tepsibe rakjuk és kb. 1 órán át felfűtött, forró sütőben tartjuk, közben zsírral locsolgatva, szép pirosra sütjük.

### **Majonézes busasaláta**

**Hozzávalók:** 20 dkg főtt hal (halmaradék), 2 tojás, 2 kisebb fej saláta, 2 dl majonézmártás, citromlé, só.

**Elkészítése:** A halat apró darabokra tépjük, szálkáit eltávolítjuk. A két kemény tojást metéltre vágjuk. A salátákat jól megmossuk, szélesebb metéltre vágjuk, megsózzuk, és citromlével ízesítjük. A halat elkeverjük a majonézmártással, a metéltre vágott tojással és salátával, tálra tesszük és tojászeletekkel, salátával díszítjük.

### **Paradicsomos busa**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, citromlé, 2 evőkanál olaj, 4 gerezd fokhagyma, 50 dkg paradicsom, 1 ágacska rozmarin, 1 kis pohár fehérbor, só, diónyi zsír, 5 dkg vaj.

**Elkészítése:** A halszeleteket megöntözzük citromlével, egy óra hosszáig állni hagyjuk, majd lecsöpögtetjük, és zsírral kikent tűzálló tálra rakjuk. Leöntjük a következő mártással: a megforrósított olajba beletesszük a tört fokhagymát, a karikára vágott paradicsomot, fűszerekkel ízesítjük, és a borral hígítva tíz percre főzzük. Az áttört mártást a halra öntjük, tetejére szórjuk a darabokra tördelt vajat, és a sütőben 20 percre sütjük.

## **AMUR vagy BUSA**

### **Amur-, busa-filé orly módra tartármártással**

**Hozzávalók:** 1 kg hús, só, 30 dkg liszt, 30 dkg zsír, 5 db tojás, 7 dl olaj, 5 dl sör.

**Elkészítése:** Masszát elkészítjük, tojás, olaj, liszt, sör keverékével. A halat vékony szeletekre vágjuk, megsózzuk, a masszában megforgatjuk, és forró zsírban megsütjük. Tartármártást adunk hozzá. Burgonya vagy rizskörettel fogyasztjuk.

### **Amur, busa rántva**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, étolaj, liszt, zsemlemorzsa, tojás, körtés, só.

**Elkészítése:** A megtisztított, beirdalt halszeleteket egy órán át sóban állni hagyjuk, ezután megforgatjuk lisztben, tojásban és zsemlemorzzában, közepes tűzön étolajban kisütjük, és szalmaburgonyával tálaljuk.

### **Amur, busa roston**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, só, paprikás liszt, bors, 20 dkg zsír.

**Elkészítése:** A megtisztított halat megmossuk, a vastag húst mélyen beirdaljuk, szeletekre vágjuk, besózzuk és sózás után fél óráig állni hagyjuk. Paprikás lisztbe forgatjuk, majd forró olajban vagy zsírban kisütjük. Az úgynevezett adagos (25-30 deka súlyú) amur, roston elkészítve olyan finom, mint az adagos süllő.

### **Amur, - busaszeletkék borsosan, tartármártással**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, só, 10 dkg liszt, bors, 20 dkg zsír.

**Elkészítése:** A halszeletkéket hosszú vékony csíkokra vágjuk, megsózzuk, a borsos lisztben megforgatjuk, és forró zsírban megsütjük. Tartármártással fogyaszthatjuk. Köretnek burgonyát vagy rizst adhatunk.

### **Amur, busa tojásban**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, só, 8 tojás, olaj.

**Elkészítése:** A kifilézett, hosszúkásra vágott halszeleteket besózás után bő, forró olajba helyezzük és megsütjük. Amint a szeletek átsültek, az olajat leöntjük róla, a tűzre visszahelyezve, a sóval ízesített felvert tojásokat ráöntjük a szeletre, és az egészet átsütjük. Jénai tálon salátával, céklával stb. díszítve tálaljuk.

### **Amur, busa újvidéki módra**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, 10 dkg füstölt szalonna, pirospaprika, 2 fej vöröshagyma, 1/2 kg burgonya, 5 dkg sárgarépa, 4 dl tejföl.

**Elkészítése:** A megtisztított halszeletet keresztbe vágjuk a húsát mindkét oldalán. Minden vágásba tegyünk egy csík füstölt szalonnát. A halat kívülről és belülről sózzuk meg, majd hintjük meg paprikával. Egy tepsit zsírozzunk ki, az aljára tegyünk apróra vágott hagymát, majd karikára vágott burgonyát, amelyre ráreszeltük a sárgarépát. A zöldségfélékre tegyük a halat, öntsük le sós tejjel, és lassú tűznél sütőben süssük. Amikor a burgonya megpuhult, a hal is kész. A halat szeleteljük fel és a burgonyával együtt tálaljuk.

### **Amur, busa zöldségesen**

**Hozzávalók:** 1 kg halszelet, 1 csomó levestörség, 2 dl fehérbor, 1 fej vöröshagyma, 9 dkg vaj, 3 dkg liszt, só, cukor, mustár.

**Elkészítése:** A levestörséget kis kockákra vágjuk, és sós vízben félig megfőzzük. A halszeleteket besózzuk, 5 dkg vajjal kikent tűzálló tárla fektetjük és beborítjuk a leszűrt zöldséggel és a karikára vágott hagymával. Leöntjük a borral, és a sütőben addig pároljuk, míg a hal meg nem főtt. A maradék vajból a liszttel világos rántást készítünk, felengedjük a zöldséges lével, felforraljuk és egy csipetnyi cukorral és mustárral ízesítve visszaöntjük a zöldséges halra.

### **Amur, busa újvidéki módra**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, 10 dkg füstölt szalonna, pirospaprika, 2 fej vöröshagyma, 1/2 kg burgonya, 5 dkg sárgarépa, 4 dl tejföl.

**Elkészítése:** A megtisztított halszeletet keresztbe vágjuk a húsát mindkét oldalán. Minden vágásba tegyünk egy csík füstölt szalonnát. A halat kívülről és belülről sózzuk meg, majd hintjük meg paprikával. Egy tepsit zsírozzunk ki, az aljára tegyünk apróra vágott hagymát, majd karikára vágott burgonyát, amelyre ráreszeltük a sárgarépát. A zöldségfélékre tegyük a halat, öntsük le sós tejjel, és lassú tűznél sütőben süssük. Amikor a burgonya megpuhult, a hal is kész. A halat szeleteljük fel és a burgonyával együtt tálaljuk.

### **Gombás amur, busa**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 15 dkg gomba, 3 dkg vaj, 2 dkg liszt, petrezselyem, 2 dl tejföl vagy tejszín, 3

dl fehérbor, hagyma, só.

**Elkészítése:** A filézett, besózott halszeleteket zománcos lábasba helyezük, és a ráöntött 3 dl borban puhára főzzük. Egy másik edényben a fej- és gerincrészeket főzzük meg, sóval és kis fej vöröshagymával egész rövid lére. Ezt a levest szűrőn keresztül borban főtt halra öntjük, és még 10 percig főzzük. A megfőtt halszeleteket lapos kiszedő kanállal jénai tálba helyezük. A felszeletelt, megmosott gombát a kifőtt hal levében elkeverjük, és hozzáöntve a gombás halléhez, sűrű mártássá főzzük. A mártást a halszeletekre öntjük, reszelt sajttal megszórjuk, sütőbe helyezük, majd forrón tálaljuk.

### **Hagymás amur, busa**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, só, bors, pirospaprika, egy citrom leve, 1 dl étolaj, 1 kg vöröshagyma, 2 db zöldpaprika.

**Elkészítése:** A megtisztított halat mindkét felén 3 cm-ként vágjuk be félujjni mélyen. Kívül-belül sózzuk be, szórjuk meg borssal, és dörzsöljük be pirospaprikával. Curgassunk rá citromlevet is. A halsütő edénybe tegyünk zsiradékot, ha megforrósodott, tegyük bele a felszeletelt hagymát. Ha megpirult, sózzuk meg, hintsünk rá pirospaprikát, keverjük össze az egészet, az edény két végébe tegyünk egy-egy zöldpaprikát. Az elegyengetett hagymára helyezük a halat, és tegyük forró sütőbe. A halat olykor locsoljuk meg a hagymás peccsenyelével. Kétszer locsoljuk meg citromlével is. A hal kb. 1 óra alatt sül meg.

### **Hagymás amur, busa sütőben készítve**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, 1,2 dl olaj, 75 dkg vöröshagyma, 4 db nagy, húsos paprika, só, petrezselyemzöld, bors, pirospaprika.

**Elkészítése:** A megtisztított halakat megmossuk, darabokra vágjuk és lecsöpögtetjük. A vöröshagymát apróra vágjuk, olajon megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a csíkokra vágott paprikát, tovább sütjük, majd megsózzuk, meghintjük pirospaprikával és végül apróra vágott petrezselyemmel.

Egy tűzálló tálat megolajozunk, beletesszük a halat és a hagymát, sült paprikát, langyos vizet öntünk rá, és forró sütőben addig sütjük, amíg a folyadék teljesen el nem párolog.

### **Halragu amurból, busából**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 20 dkg leveszöldség, 5 dkg vaj, 1 dl fehérbor, 2 dl tejfől, 1 tojássárgája, petrezselyemzöld, citromlé, só.

**Elkészítése:** A vajban megpirítjuk a megtisztított, karikára vágott zöldséget és belerakjuk a kétujjni széles szeletekre vágott halat. Megsózzuk, ráöntjük a bort, és lefedve 10-15 percig pároljuk. Ekkor a tejfőlt simára keverjük a tojás sárgájával és a citromlével, egy kevés sóval ízesítjük, majd a halra öntjük, és finomra vágott petrezselyemzölddel hintjük meg a tetejét.

### **Rácszelet amurból, busából**

**Hozzávalók:** 1 kg halhús, 15 dkg füstölt szalonna, 2-3 fej vöröshagyma, 2-3 db zöldpaprika, 2 db paradicsom, 1/2 kg burgonya, 2 dl tejfől, 5 dkg vaj, kevés tört pirospaprika, só, egy kanál zsír, bors.

**Elkészítése:** A megtisztított halat kimossuk, szalonnacsíkokkal megtűzdeljük. Tűzálló tátra helyezük, és mellé szalonna szeleteket rakunk. Egy fej hagymát karikára vágunk, és a hal köré helyezük a megfőtt, karikára vágott burgonyával együtt. Két fej hagymát lereszelünk, kevés zsíron pároljuk, hozzáadjuk a paradicsomot és a zöldpaprikát. Kevés vízzel felöntve, 10 percig főzzük, majd a halra öntjük. 30-40 percig sütjük a halat, közben olvasztott vajjal és tejjel öntözzük, pirosra sütjük. Mielőtt a sütőből kivesszük, pirospaprikával és borssal is megszórjuk. Készíthetjük egészben, vagy szeletekre vágott halból.

### Sült amur, busa tojásos mártásban

**Hozzávalók:** 1 kg hal, diónyi vaj, 3 kemény tojás, 2 dl tejföl, 1 kávéskanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, tej, só, törött bors.

**Elkészítése:** A vajat megolvasztjuk, beletesszük a megborozott halszeleteket, egy kevés víz és tej keverékét öntünk rá, megsózzuk, és alufóliával lefedve 20 percig sütjük a sütőben. Apróra vágjuk a kemény tojásokat, összekeverjük a tejjel és a liszttel, majd sűrűre forraljuk. A halra öntjük és a tetejére apróra vágott petrezselyemzöldet szórunk.

## COMPÓ

### Cigányhal a Szamos- parton

**Hozzávalók:** 3-4 ponty vagy compó, 5 dkg liszt, 1 db nagyobb petrezselyemgyökér, só, bors, petrezselyemzöldje, 10 dkg vaj, 5 dl fehérbor, 3-4 gerezd fokhagyma, 3 tojássárgája.

**Elkészítése:** A megtisztított halat pár percig tegyük forró vízbe, hogy a bőrét könnyebben lenyúzhassuk, majd vágjuk tenyérnyi darabokra. A vaj felén a karikára vágott petrezselyemgyökereket és a finomra vágott petrezselyemet megfuttatjuk, majd beletesszük a halszeleteket és a fokhagymát, és felöntjük borral. Csendesen főni hagyjuk. Ha szükséges, kevés vizet adunk hozzá. A halat- levéből kivéve- tálra tesszük, és a maradék vajjal világos rántást készítünk, ezzel a levet besűrítjük. Leszűrjük, majd 3 tojássárgáját elkeverve benne, a halszeletekre öntjük. Puliszkával tálalva igen ízletes.

## CSUKA

### MAGYAR RECEPTEK

#### Csuka egészben, tejfölös tormamártással

**Hozzávalók** (6 személyre): 1 csuka (1,2-1,5 kg) vagy egyéb sovány hal, 200 g vegyes levestzöldség (répák, karalábé, zeller), 1 közepes fej hagyma, 8-10 szem bors, só, 1 evőkanál borecet vagy citromlé.

**A mártáshoz:** 150 g torma, 50 g vaj, 30 g liszt, 4 dl tejföl, só, petrezselyem.

**Elkészítése:** Egy halfőző edénybe vagy mélyebb tepsibe 1,5 l vizet öntünk, beledobjuk a megtisztított, felaprózott zöldséget, a karikára vágott hagymát, a borsot, és egy kevés sóval csaknem puhára főzzük. Ecettel vagy citromlével savanyítjuk, beletesszük a megtisztított, kissé besózott halat, és 10 percig főzzük, saját levében melegen tartjuk. Miközben a hal fő, a vajon rózsaszínűre pirítjuk a lisztet, hozzáadunk 100 g reszelt tormát, simára keverjük a tejjel, néhány kanálnyi átszűrt halléval, és állandóan kevergetve összeforraljuk. A halat óvatosan, hosszukás, előmelegített tálra csúsztatjuk, megszórjuk a maradék reszelt tormával, bevonjuk a mártással, és azonnal tálaljuk. Petrezselyemmel, citromszeletekkel díszíthetjük. Sós vízben főtt, petrezselyemes burgonya illik hozzá.

#### Csuka erdélyiesen

**Hozzávalók** 6 személyre: 2 kg csuka, 6 db tojás, 1 csomag petrezselyemzöldje, 6 dkg vaj, tartármártás, só.

**Elkészítése:** A kétujjnyi szélesre darabolt megtisztított csukát sózzuk, megfőzzük, és forró tálra rakjuk. Ezután néhány tojást keményre főzünk, különválasztjuk a fehérjét és a sárgáját, s ezzel a halat körülrakjuk, majd petrezselyem zöldjét szórunk rá. Pirított vajjal leöntjük, tartármártást adunk hozzá.

## Csukapörkölt

**Hozzávalók:** 1,2 kg konyhakész csuka, só, 2 vöröshagyma, 1 zöldpaprika, 6-7 evőkanál olaj, 1 kiskanál pirospaprika, 1 babérlevél, 2 gerezd fokhagyma, fél mokkáskanál őrölt bors, 1 kisebb paradicsom, 1-1 mokkáskanál ételízesítő por, cseresznyepaprika krém, őrölt köménymag.

**Elkészítése:** A megtisztított csukát kétujjnyi vastag szeletekre vágjuk és besózzuk. A hagymát megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk, mindkettőt apróra vágjuk és bográcsban vagy lábasban, az olajon megfonnyasztjuk. A pirospaprikával megszórjuk, 2-2,5 dl. vízzel fölöntjük. Amint fölforrt, a haldarabokat belerakjuk. A babérlevelet meg a zúzott fokhagymát beleszórjuk, megborsozzuk. A fölaprított paradicsom, ételízesítő por, cseresznyepaprika krém meg köménymag is belekerül. Annyi vizet öntünk rá, amennyi majdnem ellepi. Kislángon, lefödve, többször megkeverve kb. 30 perc alatt megpároljuk. Köretnek jóféle túrós csusza illik hozzá.

Elkészítési idő: 1 óra

## Csukapörkölt bajaiasan

**Hozzávalók** 6 személyre: 1,8 kg-os csuka, 12 dkg zsír, 20 dkg vöröshagyma, 2 dkg pirospaprika, 2 g törött bors, 2 gerezd fokhagyma, só, köret.

**Elkészítése:** A csukát megtisztítjuk, belsejét kiemeljük, használható részét félretesszük. Fejét, farkát levágjuk, és belsejének használható részével együtt kevés lében, sózva felfőzzük. Törzsét sűrűn és mélyen irdaljuk, és egyenlő darabokra vágjuk. Zsírban megpirítjuk az apró kockákra vágott vöröshagymát, fokhagymát, paprikázzuk, felöntjük a halfej levélével, és fedő alatt addig főzzük, amíg a fokhagyma szét nem mállik. Amikor a lé kellően elfőtt, sózzuk, borsozzuk, paprikázzuk, és behelyezzük az említett módon előkészített haldarabokat. 25 percnyi főzés után, sós vízben főtt burgonyakörettel tálaljuk.

## Csuka rántva

**Hozzávalók** 6 személyre: 2 kg csuka, 5 dkg zsemlemorzsza, 1 g törött bors, 2 db tojás, 5 dkg liszt, 12 dkg zsír, köret, tartármártás, só.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, irdaljuk, 2-3 ujjnyi széles szeletekre vágjuk, besózzuk, s egy órán át, állni hagyjuk. Ezután törött borsot hintünk rá, lisztben, tojásban, majd zsemlemorzsában megforgatjuk, forró olajban vagy zsírban sárgára sütjük. Zsírban sült burgonyával, tartármártással tálaljuk.

## Csuka spékelve 1.

**Hozzávalók:** 1,5 kg hal, 5 dkg zsír, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 dl tejfel, 1 babérlevél, kis törött bors, 20 dkg szalonna, só

**Elkészítése:** A csukát megtisztítjuk, kivesszük a beleit, megmossuk felszeleteljük, besózzuk és állni (feküdni) hagyjuk. Kb. 1 óra múlva a szeleteket megspékkeljük a csíkokra vágott szalonnával. Felolvasztjuk a zsírt, megpirítjuk rajta az apróra vágott vöröshagymát, beborsozzuk, beletesszük a babérlevelet és a halszeleteket. Kb. 20 percig pároljuk. Ha a hal megpuhult, kiszedjük a szaftból és beleöntjük a lisztből és tejfölből készített habarást. Jól elkeverjük, felforraljuk és visszatesszük bele a haldarabokat. Még picit egyszer átmelegítjük a hallal együtt.

## Csuka spékelve 2.

**Hozzávalók** 6 személyre: 2 kg csuka, 5 dkg vaj, 1 dl tejföl, 5 dkg liszt, 2 babérlevél, 5 g törött bors, só, 15 dkg szalonna, rizsköret.

**Elkészítése:** A halat megmossuk, pikkelyeitől megtisztítjuk, belsejét eltávolítjuk, azután irdaljuk, és darabokra szeljük. A szeleteket sóval bedörzsöljük, s egy órát állni hagyjuk. Ezután hideg vízben leöblítjük, megtöröljük, s vékony füstölt szalonnacsíkokkal megspékkeljük. Lábasban vaját olvasztunk, melyben apróra vágott vöröshagymát pirítunk, babérlevelet, törött borsot szórunk rá, a halat belerakjuk, megkeverjük, és fedő alatt 20 percen át pároljuk. Amikor a hal megpuhult, óvatosan kiszedjük, a visszamaradt kevés liszttel elkevert tejföllel leöntjük, felforraljuk, és

visszarakjuk a halszeleteket. Rizskörettel tálaljuk.

### **Csuka sütve**

**Hozzávalók:** 6 személyre: 2 kg csuka, 10 dkg füstölt szalonna, 5 dkg zsír, köret, tartármártás, só.

**Elkészítése:** A halat megtisztogatjuk, megmossuk, belsejét eltávolítjuk, irdaljuk, megsózzuk, és megtöröljük, vékony szalonnacsíkokkal mindkét oldalán megtűzdeldjük. A tepsibe zsírt teszünk, majd behelyezzük a halat, és közepes tűznél sötétsárgára sütjük. Szalmaburgonyával, tartármártással tálaljuk.

### **Csuka tormásan**

**Hozzávalók** 6 személyre: 1,5 kg-os csuka, 115 dkg sárgarépa, 10 dkg petre-zselyemgyökér, 10 dkg vöröshagyma, 2 dl tejföl, 5 dkg vaj, 4 g törött bors, só, 30 dkg torma, köret.

**Elkészítése:** A megtisztított halat irdaljuk. Halfőző edényben az apróra vágott gyökérzöldséget, az összevágott vöröshagymát törött borssal és sóval fűszerezzük, és felfőzzük. Amikor a forralás következtében a zöldségféle megpuhult, beletesszük a csukát, és mintegy 25 percen át közepesen forralva puhára főzzük. Reszelt tormát tejföllel elkeverünk, feleresztjük a hal levével, forró vajat öntünk a tálon elhelyezett halra. Párolt rizzsel tálaljuk.

### **Csuka vajban**

**Hozzávalók** 6 személyre: 2 kg csuka, 1 dkg bors, 0,5 dl ecet, 1 fej vöröshagyma, babérlevél, 1 db citrom, 1 csomag petrezselyemzöldje, 3 dkg só, 6 dkg vaj, rizsköret, tartármártás.

**Elkészítése:** A csukát megtisztítjuk, belsejét eltávolítjuk, irdaljuk, kétujjnyi széles darabokra felvagdaldjuk. Tálba tesszük, forró ecetes vizet öntünk rá, és 15 percig letakarva állni hagyjuk. A csuka a fedő alatt a forró ecettől és a víztől megkékül. Egy másik edényben vizet forralunk. Egy fej vöröshagymát, babérlevelet, borsot és kellő mennyiségű sót teszünk bele. A csukát - az ecetes lével együtt - beleöntjük, és 5 percig főni hagyjuk. Ekkor az edényt félrehúzzuk, hogy tovább ne főjön, csak melegen álljon 10 percig. Melegített tálba rakjuk, citromszeletekkel és petrezselyemmel díszítjük, aztán barnára pirított vajjal leöntjük. Párolt rizzsel és tartármártással tálaljuk.

### **Csuka vagdaltan**

**Hozzávalók** 6 személyre: 1,2 kg csuka, 2 db zsemle, 4 dl tej, 2 g törött bors, 2 dkg só, 5 dkg liszt, 20 dkg zsír, 15 dkg zsemlemorzsza, 4 db tojás, 1 db citrom, köret, tartármártás.

**Elkészítése:** A csuka belső részét kiszedjük, bőrét lenyúzzuk, majd kicsontozzuk. A húst - miután sós vízben 15 percig főztük - áttörjük. Egy kiló halhoz 2 db tejszínt és kicsavart zsemlet, és késhegynyi törött borsot, 2 db tojást, valamint kellő mennyiségben sót teszünk, és elkeverjük. Kotlelt vagy pogácsa alakú darabokat szaggatunk belőle, lisztben, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk, majd bő zsírban sárgára sütjük. Zsírban sült burgonyával, tartármártással és citromszeletekkel tálaljuk.

### **Csuka zöldségágyban**

**Elkészítése:** 1 konyhakész (kb. 1 1/2 kg-os) csukát folyó hideg vízzel leöblítünk, leitatjuk, 150 g zsíros szalonnát csíkokra vágunk, ezzel a halat megtűzdeldjük, kívül-belül citromlével lecsöpögtetjük, kb. 15 percig állni hagyjuk, majd leitatjuk, ízlés szerint sóval kívül-belül fűszerezzük, kikent hússütő serpenyőbe fektetjük. 250 g sárgarépát, 250 g zellert letisztítunk, megmossuk, 250 g póréhagymát letisztítunk, hosszában félbevágjuk, megmossuk, 250 g sampinyongombát letisztítunk, papírral ledörzsöljük. 250 g vöröskáposztát letisztítunk, negyedeljük, torzsáját kivágjuk, megmossuk, a zöldségeket vékony csíkokra vágjuk, és a serpenyőbe a hal mellé tesszük, a halat és a zöldségeket olvasztott vajjal lecsöpögtetjük, sóval megszórjuk, alufóliával lefedjük, és az előmelegített sütőbe téve készre pároljuk. Felső/alsó hőfok: 200-225 °C (előmelegítve), légkeverős sütőnél: 180-200 °C (előmelegítés nélkül), gázsütőnél: 4-es fokozat (előmelegítve), párolási idő:

kb. 50-60 perc.  
tálaljuk.

### **Fokhagymás csuka I.**

**Hozzávalók:** 1-1.5 kg csuka(vagy bármilyen más szálkás hal) ,4 gerezd fokhagyma,1 kk. pirospaprika, 3 ek. liszt, 1 dl olaj, só

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, és sűrűn beirdaljuk. Megsózzuk, borsozzuk és forró olajban, vagy rostos ropogósra sütjük. Ezután a zúzott fokhagymával bedörzsöljük. Hasábburgonyával és paradicsomsalátával tálaljuk.

### **Fokhagymás csuka II.**

**Hozzávalók** (4 személyre): 2 db 80 dkg-os csuka, 1 kg burgonya, 1 pohár tejföl, só, 5 dkg sertészsír, 20 dkg füstölt szalonna, fokhagyma.

**Elkészítése:** A kívül-belül megtisztított halat filézzük. Kizsírított tepsibe karikára vágott, főtt burgonyát teszünk, sózzuk s meglocsoljuk egy kevés olvasztott zsiradékkal. Rátesszük a halat, és beborítjuk vékonyra vágott füstölt szalonnaszeletekkel. Sütőbe tesszük, amikor a teteje megpirult, óvatosan megfordítjuk. Ráöntünk 4-5 gerezd fokhagymával elkevert 1 pohár tejfölt, és felső lángon még 5 percig sütjük. Hozzá: száraz fehérbor.

(Feuer Mária újságíró, zenekritikus receptje.)

### **Fokhagymás csuka gombás burgonyával**

**Hozzávalók:** 1 db csuka (kb. 1, 5 kg), 1 kg burgonya, 25 dkg csiperkegomba, 3 gerezd fokhagyma, 20 dkg füstölt szalonna, 1 mokkáskanál őrölt mustármag, késhegynyi őrölt bors, 25 dkg zsír, 1 közepes vöröshagyma, 2 evőkanál zsemlemorzsa, só.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, kibelevjük, fejét rajtahagyjuk, de a kopoltyúíveket eltávolítjuk. Mindkét oldalát sűrűn beirdaljuk, megsózzuk, majd a fokhagymát pépesre törjük, és a hal mindkét oldalát alaposan bedörzsöljük vele. A megmosott héjas burgonyát bő vízben félpuhára főzzük, és meghámozzuk. Kizsírunk, és morzsával meghintünk egy tepsi vagy nagyobb tűzálló edényt, beleterítünk egy réteg karikára vágott burgonyát, majd rászórunk egy réteg vékonyra szeletelt gombát. Sózzuk, borsozzuk, majd a műveletet megismételjük, de az utolsó réteg a tisztított, felkarikázott vöröshagyma legyen. Meghintjük az őrölt mustármaggal, ismét sózzuk, majd a halat a hasi oldalával ráállítjuk a rakott burgonyára, és a vékony szeletekre vágott füstölt szalonnával teljesen beburkoljuk. A zsírt rámorzsoljuk, 2 dl vizet öntünk alá, és közepesen sütőben kb. egy órán át, sütjük. Ha a szalonna nagyon pirulna a tetején, akkor alufóliával takarjuk le. Amikor a hal gerinc melletti vastag húsbába a villa könnyedén beleszúrható, akkor kész az étel. A szalonnaszeletek eltávolítása után tálaljuk.

### **Enyhén sós főtt csuka burgonyával**

**Hozzávalók:** csuka, só, burgonya és teavaj - szükség szerint

**Elkészítése:** A csukát megsózzuk, és 10-12 órára hideg helyre tesszük. Azután lemossuk a sót, kibelevjük, feldaraboljuk és kifőzzük. A kész halat letisztítjuk és főtt burgonyával, vajjal tálaljuk.

### **Főtt csuka**

**Hozzávalók** 10 személyre: Csuka bruttó 10 kg, vagy csukaszínhús 4,8 kg, petre-zselyemgyökér 800 g, vöröshagyma 150 g, konyhasó 100 g, egész bors 5 g, babérlevél 1 g, hígított eceteszcencia 2 dl vagy tárkonyecet 2 dl.

**Elkészítése:** A csuka hidegkonyhai felhasználása általában ma még szokatlan, de újabban a fehér húsú halak hiánya miatt gyakrabban használjuk fel. A húsa szebb, rugalmasabb, fehérebb, könnyebben szeletelhető, mint a fogasé-süllőé. Hátránya, hogy szálkás, éppen ezért nagyobb gondot kell fordítani a szálkátlanítására.

## Hideg csuka

**Hozzávalók:** Főtt csuka 600 g, francia saláta 500 g, tojás 2 db, halaszpik 300 g, petrezselyemzöldje 4 csomó, lazac 20 g, tartármártás 5 dl.

10 adag.

**Elkészítése:** A főzőlevében tárolt főtt csukafilét lesózzuk, bőrét lehúzzuk, éles késsel, fűrészelő mozdulatokkal felszeleteljük. Előhűtött üveg- vagy műanyag tálon franciasaláta-talpatra helyezük, olvasztott és lehűtött aszpikkal lefényezzük, tojásszeletekkel, lazaccal, petrezselyem zöldjével és kockaaszpikkal díszítjük. Külön mártásoscsészében tartármártást adunk hozzá.

## Hideg töltött csuka

**Hozzávalók:** Töltött csuka 800 g, franciasaláta 600 g, halaszpik 300 g, fejes saláta 4 fej, tartármártás 5 dl. 10 adag.

**Elkészítése:** A hűtőben tárolt töltött csukát felszeleteljük úgy, hogy adagonként két szelet jusson. Előhűtött üveg- vagy műanyag tálra, franciasaláta-talpatra tálaljuk. Aszpikkal fényezzük, tépett salátalevével, kockaaszpikkal díszítjük. Külön mártásoscsészében tartármártást adunk hozzá.

A csukát megmossuk és lepikkelyezzük, ügyelve arra, hogy bőrét meg ne sértsük. Pikkelyezés után újból megmossuk, fejét levágjuk. A végbélnyíláson keresztül belső részét átvágjuk, és a fej felőli részen keresztül kiemeljük. Ezután bő vízben jól megmossuk, majd hosszú pengéjű késsel a gerinc és a bordacsontok fölött egészen a farokrészig kivágjuk úgy, hogy körülbelül másfél centiméter húsréteg maradjon. A töltésre így előkészített csuka üreges részét megsózzuk, félretelve állni hagyjuk. A kivágott gerincről a húst lefejtjük, és a színhússal együtt finom tárcsájú húsrőlő gépen ledaráljuk, keverőedénybe tesszük. Hozzáadjuk a langyos vízben áztatott és jól kinyomott zsemlet, a leforrázott és finom metéltre vágott mandulát, a zsírban pirított reszelt hagymát, a felütött tojást, s a finomra reszelt szerezcsendióval, a törött fehérborssal és a finomra vágott petrezselyemzöldjével ízesítjük, majd jól összekeverjük. A töltelékét simacsöves nyomózsákba tesszük, és a félretett, besózott csukába lazán beletöltjük. Betöltés után a végét cérnával bevarrjuk, majd tiszta konyharuhába téve begöngyöljük, s hurokkötéssel átkötjük. Az így előkészített csukát forrásban levő, petrezselyemgyökérrel és vöröshagymával ízesített főzőlébe tesszük, és lassú tűzön, kb. egy órán keresztül főzzük. Ha kész, a tűzről levéve főzőlevében kihűlni hagyjuk, hűtőben tároljuk.

## Máramarosi töltött csuka

**Hozzávalók:** 2 db 2 kg hal, 2 zsemle, 1 csésze tej, 5 dkg vaj, 2-3 db velős csont, 3 evőkanál reszelt sajt, 15 dkg gomba, 1 kávéskanál csombor, 2 tojássárgája, só, bors, 2 babérlevél, 2 csésze olaj, 2 citrom, 2 dl savanykás fehérbor, 2 teáskanál gyömbér.

**Elkészítése:** A halakat megfisztítjuk, uszonyaikat (a farkúszót kivéve) kimetsszük, de a fejét rajta hagyjuk. A hasüreget megtöltjük a tejbe áztatott megtört zsemlyéből, vajból, csontvelőből, reszelt sajtból, a vajon megfuttatott és apróra vágott gombából, pár tojássárgájából, sóval, borssal, csomborral, gyömbérral kevert töltelékkel, majd a hasát bevarrjuk vagy összetűzzük.

A halakat olajozott tepsibe fektetjük, citromszeletekkel, babérlevéllel leborítva, s a sütőben kb. 30 percig sütjük. Közben olajjal, borral és saját levével öntözgetjük.

Megjegyzés: Más halfajból is pl. sovány ponty, harcsa, kecsege stb. készíthető. A zsidó konyha igen kedvelt, ünnepi étele.

## Pácolt csuka rántva

**Hozzávalók** 6 személyre: 2 kg csuka, 1 dl ecet, 2 db babérlevél, 10 dkg vöröshagyma, 1 dkg bors, 5 dkg zsemlemorzsza, 2 db tojás, 12 dkg zsír.

**Elkészítése:** A megtisztított halat 3-4 órán át, állni hagyjuk ecetet, babérlevelet, vöröshagymaszeleteket, sót, borsot tartalmazó páclében. Pácolás után kisütjük (mint a csuka rántva elkészítési módnál).



## **Spékelt csuka**

**Hozzávalók:** 1,5 kg hal, 5 dkg zsír, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 dl tejfel, 1 babérlevél, kis törött bors, 20 dkg szalonna, só

**Elkészítése:** A csukát megtisztítjuk, kivesszük a beleit, megmossuk felszeleteljük, besózzuk és állni (feküdni :-) hagyjuk. Kb. 1 óra múlva a szeleteket megspékkeljük a csíkokra vágott szalonnával. Felolvasztjuk a zsírt, megpirítjuk rajta az apróra vágott vöröshagymát, beborsozzuk, beletesszük a babérlevelet és a halszeleteket. Kb. 20 percig pároljuk. Ha a hal megpuhult, kiszedjük a szaftból és beleöntjük a lisztből és tejfölből készített habarást. Jól elkeverjük, felforraljuk és visszatesszük bele a haldarabokat. Még egyet, picit egyszer átmelegítjük a hallal együtt.

## **Sült csuka újhagymával**

**Hozzávalók** (4 személyre): 1 konyhakész csuka (1,5 kg), só, őrölt fehér bors, 12 szál újhagyma, 3 dkg vaj, 1,5 dl fehérbor, 1 dl hallé, 1 evőkanál vágott petrezselyem.

**Elkészítése:**

1. A csukát megmossuk, leszárítjuk, kívül-belül sóval, borssal bedörzsöljük, citromlével meglocsoljuk.
2. A sütőt 200 fokra előmelegítjük.
3. Az újhagyma zöld szárának egyharmadát és gyökérrészét levágjuk, a hagymát megmossuk, leszárítjuk, és felkarikázzuk.
4. Egy hosszúkás tűzálló formában felolvasztjuk a vajat, és erős tűzön hirtelen megpirítjuk rajta a hagymát. Az edényt lehúzzuk a tűzről, és a csukát a hátával felfelé belefektetjük.
5. A sütő középső részén kb. 40 perc alatt porhanyósra sütjük. 10 perc elteltével borral, újabb 10 perc múlva kevés halléval meglocsoljuk.
6. Lapáttal óvatosan, előmelegített tálcra emeljük a megsült halat, és körberakjuk a hagymával.
7. A maradék hallét erős lángon kissé besűrítyük, meglocsoljuk vele a halat, és petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

Körete: sós vízben főtt burgonya.

Italajánlatunk: rizling.

Elkészítési idő: 1 óra.

## **Szaggatott csuka savanyú káposztával**

**Hozzávalók:** 1,5 kg csuka, 40 dkg savanyú káposzta, 4 db vöröshagyma, 1 dl tökmag- vagy napraforgóolaj, 1 db birsalma, késhegynyi őrölt bors, 10 dkg vaj, 4 dl tejföl, 15 dkg zsemlemorzsa, só.

**Elkészítése:** A megtisztított csukát sós vízzel leforrázzuk, és negyedórát a forró sós vízben állni hagyjuk. A vízből kiemelve a szálkáit kifejtjük, és a színhúst apró darabokra szaggatjuk. Három fej megtisztított vöröshagymát vékony cikkekre vágunk, és kevés vajon megpirítjuk. Ezután kivajazunk egy tűzálló tálat, és a csuka húsból egy réteget terítünk az aljára, megsózzuk, rászórunk egy keveset a pirított hagymából, majd két-három kanál tejfölt simítunk el rajta. A tejfölt meghintjük zsemlemorzzával, és vajat morzsolunk rá. Ezt a sorrendet addig ismételjük, amíg az alkotórészek el nem fogynak. Középméleg sütőben fél órát sütjük. Amíg a hal sült, elkészítjük a savanyú káposztát a következőképpen: a maradék hagymát vékony karikákra szeleteljük, a birsalmát pedig vékony metéltre vágjuk. A savanyú káposztát kicsavarjuk, összekeverjük a hagymával és a birssal, meghintjük őrölt borssal, és meglocsoljuk az olajjal. Alaposan összekeverjük, és a hűtőben hagyjuk összeérni. Ha a hal elkészült, az olajos káposztával tálaljuk, amit külön tálon adunk az asztalra.

## **Tejfölös sült csuka**

**Hozzávalók:** 450 g csukafilé, 3 evőkanál vaj, 1 apróra vágott kisméretű hagyma, 1 kockára vágott zöldpaprika, 1 kockára vágott zellerszár, fél pohár meghámozott, kimagozott, felaprított paradicsom, 1 1/2 pohár sűrű tejföl, 1 pohár reszelt svájci sajt, 1/2 pohár zsemlemorzsa, 1/2

kiskanál só.

**Elkészítése:** Előmelegítjük a sütőt 180 fokra. A halat megmossuk, szárazra töröljük, és kizsírozott edénybe tesszük. Felforrósítjuk a vajat egy serpenyőben, és puhára pároljuk rajta a hagymát, a paprikát, és a zellert. Hozzáadjuk a paradicsomot, és lassú forralással addig főzzük, amíg a lé el nem párolog. Rákanalazzuk a halra. Most ráöntjük a tejfölt, és megszórnuk az egészet sajttal és zsemlemorzzával. 30 percig sütjük a sütőben.

### **Töltött csuka 1.**

**Hozzávalók:** 4-6 SZEMÉLYRE: 1,5 kg csuka, 20 dkg dió, 2-3 zsemle, tej, 2 tojás, só, majoránna, 10 dkg vaj, zsír vagy olaj.

**Elkészítése:** Ebben az esetben nem kell levágni a hal fejét és farkát, de a kopoltyúíveket ki kell kanyarítani. A zsemleket tejbe áztatjuk, a darált diót a tojássárgájával kikeverjük, a fehérjét kemény habbá verjük. A tojássárgájával kikevert diót a kicsavart zsemeléssel pépesre összedolgozzuk, s vigyázva, hogy ne nagyon törjük össze, hozzákeverjük a felvert tojásfehérjét. Ezzel a masszával megtöltjük a kívül-belül enyhén megszózott csukát, a bőrét hústúval összetűzzük vagy bevarrjuk, és közepesen forró sütőben kb. fél óra alatt - attól függően, hogy mekkora a hal - megsütjük. Az alája tett zsiradékhoz öntsünk egy kevés vizet, és sütés közben a halat néhányszor locsoljuk meg.

### **Tormás csuka 1.**

**Hozzávalók:** 1kg csuka, 15 dkg leveszöldség, hagyma, bors, só, cukor, 25 dkg torma, 2 dl tejföl, 2 dkg vaj

**Elkészítése:** A zöldségeket és a felkarikázott hagymát félpuhára főzzük 1 liter vízben, és a tisztított csukát benne 20-25 perc alatt puhára főzzük. A reszelt tormát összekeverjük a tejjel, a halléval felengedjük, sóval, cukorral ízesítjük és a vajat felolvasztva, hozzákeverjük. (Ha a zöldséget is beleturmixolod, nem ront rajta).

A halat egészben egy tálra tesszük és leöntjük a mártással.

### **Töltött csuka II.**

**Hozzávalók** 4-6 személyre: 1,5 kg csuka, 20 dkg dió, 2-3 zsemle, tej, 2 tojás, só, majoránna, 10 dkg vaj, zsír vagy olaj.

**Elkészítése:** Ebben az esetben nem kell levágni a hal fejét és farkát, de a kopoltyúíveket ki kell kanyarítani. A zsemleket tejbe áztatjuk, a darált diót a tojássárgájával kikeverjük, a fehérjét kemény habbá verjük. A tojássárgájával kikevert diót a kicsavart zsemeléssel pépesre összedolgozzuk, s vigyázva, hogy ne nagyon törjük össze, hozzákeverjük a felvert tojásfehérjét. Ezzel a masszával megtöltjük a kívül-belül enyhén megszózott csukát, a bőrét hústúval összetűzzük vagy bevarrjuk, és közepesen forró sütőben kb. fél óra alatt - attól függően, hogy mekkora a hal - megsütjük. Az alája tett zsiradékhoz öntsünk egy kevés vizet, és sütés közben a halat néhányszor locsoljuk meg.

## **KÜLFÖLDI RECEPTEK**

### **Csuka balti módra (lazaccal)**

**Hozzávalók:** 1 db 1,2-1,4 kg-os csuka, 1 kis fej hagyma, 1 zellerszár, 1 közepes sárgarépa, 1 csokor petrezselyem, 2 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 1 citrom, bors, só.

**A mártáshoz:** 80 g füstölt (olajos) lazac, 1 csokor petrezselyem, 1 citrom, 1 kiskanál szardellapaszta, 4-5 evőkanál olívaolaj, fehér bors, só.

**A díszítéshez:** citrom, narancs- vagy paradicsomszeletek, 50 g konzerv aprórák.

**Elkészítése:** A hozzávaló több, mint a munka, ne tessék megijedni! Először a hallének valót készítjük el: egy mélyebb tepsiben felforralunk 2 l vizet, hozzáadjuk a megtisztított, megmosott, félbevágott hagymát, a zellerszárat, a felkarikázott sárgarépát, a fokhagymát, a csokorban

hagyott petrezselymet, a babérlevelet, a héjastól karikára vágott citromot, kevés sót, néhány szem borsot, és lefedve 10 percre forraljuk. A megtisztított, alaposan megmosott halat a lassú, gyöngyöző forrásban lévő hallébe engedjük, fedő alatt mindössze 4-5 percre főzzük, és saját levében hagyjuk langyosra hűlni. Közben finomra vágjuk a lazacot és a petrezselymet, és tálkába tesszük. Hozzáadjuk a citrom átszűrt levét, a szardellapasztát, az olívaolajat, és ízlés szerint törött fehér borsot, sót. A langyosra hűlt hal bőrét eltávolítjuk, tálra csúsztatjuk, bevonjuk a lazacos mártással, a tálalás előtt a hal tetejét feldíszítjük a hozzávalókkal, és langyosan tálaljuk. (Nem tréfa, ezek az ízek éppen langyosan érvényesülnek a legjobban!)  
Pirított kenyereket, vajrózsákat kínálunk hozzá.

### **Csuka fehérben - Blanquette (francia)**

**Hozzávalók:** 80 dkg csuka, 1 dl tejföl, 15 dkg vaj, 2 evőkanál liszt, 2 dl fehérbor, 2 dl víz, 2 fej vöröshagyma, 10 dkg gomba, 2 tojássárgája, só, törött bors.

**Elkészítése:** A csukát felszeleteljük, és mindkét oldalát a vajban átsütjük úgy, hogy a hal húsa fehér maradjon. Meghintjük a liszttel, ráöntjük a bort és a vizet. Beletesszük a felszeletelt vöröshagymát, a gombát, megsózzuk és megborsozzuk. Lassú tűzön főzzük. Amikor elkészült, ráöntjük a tejjel elkevert tojássárgákat, és tálaljuk.

### **Csuka fehérborban (francia)**

**Elkészítése:** Vegyünk egy marékra való tejbe áztatott kenyérbelet, apróra vágott sampinyongombát, két tojást. Ízlés szerint sózzuk, fűszerezünk, dolgozzuk össze, s töltsük meg vele a megtisztított hal belsejét. Tegyük tepsibe, öntsük le egy pohár fehérborral, nyomjuk rá egy citrom levét, rakjunk melléje szeletekre vágott hagymát, gombát, illatos füveket. Körülbelül fél óra hosszat süssük, miközben sűrűn locsolgassuk saját levével. Mikor megsült, a halat ovális tálra tesszük, a léből pedig két tojássárgája és kis vaj hozzáadásával mártást készítünk, melyet a halra öntünk.

### **Csukagombóc (francia)**

**Hozzávalók:** 40 dkg filézett csuka, 2 tojás, 1 zsemle, 1 dl tej, 3-4 dkg vaj, só, őrölt bors.

**Elkészítése:** A filézett csukát ledaráljuk, porcelán- vagy üvegtálban összegyúrjuk a tejbe áztatott, jól kinyomkodott zsemlelével, két tojással, diónyi vajjal, sóval, őrölt borssal. Hűtőben legalább 1 órát pihentetjük. Púpozott evőkanálnyi adagokból gombócokat vagy henger alakú rudacskákat formálunk, bőseges, lobogó, sós vízben kifőzzük. Egyszerre csak 4-5 gombócot merítsünk a vízbe, hogy össze ne ragadjanak. Ha a gombócok feljöttek a víz tetejére, szűrőkanállal szedjük ki, lecsöpögtetjük, és kivajazott, tűzálló tálba rakjuk. Amíg az újabb adag kifő, melegen tartjuk. Végül megszórjuk apró vajdarabokkal, és 10 percre forró sütőbe tesszük. Kínálhatjuk Mornay-mártással leöntve, átsütve, vajtejzínes gombamártással.

### **Csukagombóc "régi módon" (francia)**

**Hozzávalók:** 25 dkg csukahús, tisztán a hús, a gerinc és a bőr nélkül, 25 dkg száraz és tisztított marhafaggyú vagy 12,5 dkg zsír. 12,5 dkg jól megmosott világos marhavelő, 25 dkg panírkeverék (szilárd keverék, amelyet 12,5 dkg szitált liszt, 4 tojássárgája, 5 dkg olvasztott vaj összekeverésével, majd 2 dl forró tej, egy csipet só, egy csipet szerecsendió, némi húslé hozzáadásával hozunk létre állandó keverék mellett), 6 egész tojás. 1 dkg só, egy csipet bors, egy csipet szerecsendió, reszelt ementáli sajt, zsemlemorzsza.

**Elkészítése:** A faggyút vágjuk darabokra, távolítsuk el belőle a szövetet, a bőrt és az ereket, majd vágjuk apró darabokra. A csuka húsát egy mozsárban törjük finom krémmé, keverjük össze vele a faggyút és a fűszereket egészen addig, amíg az alapanyagok tökéletesen eleggyé nem válnak. Adjuk hozzá egyenként a tojásokat, a keverék sűrűségétől függően elég lehet 5 is, de kellhet 7 is. Adjuk hozzá a már kihűlt panírkeveréket, s az egészet nyomjuk át finom szűrőn. A lehűlt keveréket 2 cm vastagságban terítsük sütőlapra. Rakjuk hűtőszekrénybe másnapig.

Formáljunk gombócokat oly módon, hogy kezünkbe véve egy diónyi keveréket egy lisztezett falapon megformáljuk. De lehet úgy is, hogy az egész keverékből egy hosszú hurkaszerűséget formálunk, amely ujjnyi vastagságú, majd 8 cm hosszú rudacskákra vagdaljuk. Forró sózott vízben való buggyantás után (amely éppen csak forr, a buggyantás 7-8 percig tart, a megfelelő állapotot szurkálással állapítsuk meg), csöpögtessük le, és helyezzük egy olyan tűzálló edénybe, amelybe előzőleg Mornay-mártást öntöttünk, öntsük le ugyanezzel a mártással, és szórjuk meg reszelt sajt és zsemlyemorzsa keverékével. Öntözzük meg egy kevés olvasztott vajjal, rakjuk forró sütőbe, és süssük 8-10 percen keresztül. Ezt az ételt azonnal, tűzforrón kell tálalni, és hasonló forrón enni, ez a lyoni éttermek és kereskedők egyik jellegzetes specialitása.

Megjegyzés: A marhafaggyút részben vagy teljesen friss vajjal ki lehet váltani. Az eredmény egyértelműen jobb.

### **Lyoni csukagombócok (francia)**

**Hozzávalók** 25, egyenként 10 dekás gombóchoz: 45 dkg tiszta csukahús, 45 dkg finom vaj, 12 tojás, 3 tojásfehérje, 1/2 l tej, 60 dkg liszt, 7,5 dkg só, 1 g darált bors, 1 g frissen reszelt szerecsendió.

**Elkészítése:** A gombócok előkészítésének három fázisa van: a panírozó-anyag, a töltelék elkészítése és a buggyantás.

**A panírozó-anyag elkészítése:** Egy kerek, vastagfenekű lábasban forraljunk fel tejet, adjunk hozzá 10 dkg vajat, majd e hevesen forró keverékbe szórjuk állandó keverés mellett az előzőleg átszitált lisztet. Habverővel erőteljesen verjük, míg az egész egy sima pép lesz. Ahogy összekeveredik, és nőni kezd, húzzuk le a tűzről, és egészen kis hőn szárítsuk ki. Ez idő alatt (kb. 20 perc) fakanállal állandóan keverjük, és fordítsuk meg, majd tegyük ki hűlni hideg helyre.

**A töltelék elkészítése:** Egy mozsárban finomra törjük össze a hal húsát sóval, borssal és szerecsendióval. Amint a hús pépszerűvé válik, nyomjuk át finom szűrőn, ismét rakjuk mozsárba, és a mozsártörővel előbb a tojásfehérjét, majd a már kihűlt panírozó-anyagot dolgozzuk bele. Ha a keverék már tökéletes, egymás után adjuk hozzá az egész tojásokat. Ha az egész keverék már egységes, adjuk hozzá az óvatosan felmelegített és krémmé kevert vajat. A teljesen homogén keveréket a buggyantás előtt lehűtjük, hogy megkeményedjen.

**A gombócok buggyantása:** Forraljunk fel egy fazékban 5 l vizet, sózzuk literenként 10 g sóval, majd egy speciális kanál segítségével formáljunk kb. 10 dekás gombócokat. Egyszerre öt gombócot buggyantsunk meg nagyon forró, de nem bugyogó vízben. 15 perc elteltével a gombócok megfőttek, és ha nem azonnal használjuk fel őket, rakjuk hideg vízzel telt edénybe, egészen lehűlésükig. Szárítsuk le őket, és tároljuk hideg helyen. 2-3 napig tárolhatók. Feltálalhatók tejszínnel vagy Nantua mártással, vagy csőben sütvé.

### **Csuka balti módra (lazaccal)**

**Hozzávalók:** 1 db 1,2 - 1,4 kg-os csuka, 1 kis fej hagyma, 1 zellerszár, 1 közepes sárgarépa, 1 csokor petrezselyem, 2 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 1 citrom, bors, só.

**A mártáshoz:** 80 g füstölt (olajos) lazac, 1 csokor petrezselyem, 1 citrom, 1 kiskanál szardellapaszta, 4-5 evőkanál olívaolaj, fehér bors, só.

**A díszítéshez:** citrom, narancs- vagy paradicsomszeletek, 50 g konzerv aprórák.

**Elkészítése:** A hozzávaló több, mint a munka, ne tessék megijedni! Először a hallének valót készítjük el: egy mélyebb tepsiben felforralunk 2 l vizet, hozzáadjuk a megtisztított, megmosott, félbevágott hagymát, a zellerszárat, a felkarikázott sárgarépát, a fokhagymát, a csokorban hagyott petrezselymet, a babérlevelet, a héjastól karikára vágott citromot, kevés sót, néhány szem borsot, és lefedve 10 percig forraljuk. A megtisztított, alaposan megmosott halat a lassú, gyöngyöző forrásban lévő hallébe engedjük, fedő alatt mindössze 4-5 percig főzzük, és saját levében hagyjuk langyosra hűlni. Közben finomra vágjuk a lazacot és a petrezselymet, és tálkába tesszük. Hozzáadjuk a citrom átszűrt levét, a szardellapasztát, az olívaolajat, és ízlés szerint törött fehér borsot, sót. A langyosra hűlt hal bőrét eltávolítjuk, tálra csúsztatjuk, bevonjuk a lazacos mártással, a tálalás és a hal tetejét feldíszítjük a hozzávalókkal, és langyosan tálaljuk. (Nem

tréfa, ezek az ízek éppen langyosan érvényesülnek a legjobban!) Pírtott kenyeret, vajrózsákat kínálunk hozzá.

### **Csuka fehérben - Blanquette (francia)**

**Hozzávalók:** 80 dkg csuka, 1 dl tejföl, 15 dkg vaj, 2 evőkanál liszt, 2 dl fehérbor, 2 dl víz, 2 fej vöröshagyma, 10 dkg gomba, 2 tojássárgája, só, törött bors.

**Elkészítése:** A csukát felszeleteljük, és mindkét oldalát a vajban átsütjük úgy, hogy a hal húsa fehér maradjon. Meghintjük a liszttel, ráöntjük a bort és a vizet. Beletesszük a felszeletelt vöröshagymát, a gombát, megsózzuk és megborsozzuk. Lassú tűzön főzzük. Amikor elkészült, ráöntjük a tejjel kevert tojássárgákat, és tálaljuk.

### **Fóliában sült csuka (olasz)**

**Hozzávalók** (4 személyre): 1,2 kg-os megtisztított csuka, 5 dkg szalonna, 6 szardella, kevés olaj, só, bors.

**A mártáshoz:** 3 dl majonéz, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál finomra vágott kapribogyó és ecetes uborka vegyesen, 1 evőkanál petrezselyemzöld és majoránna fele-fele arányban, 1/2 evőkanál szardellapaszta, 1 csipetnyi törött bors.

**Elkészítése:** A csukát kibelevjük, a bőrét lehúzzuk. Szalonnával megtűzdeldjük, olajjal, sóval, borssal bedörzsöljük. Zsírpapírba vagy fóliába csavarjuk, és forró sütőben megsütjük. Ha kész, kivesszük a fóliából, előmelegített tátra helyezzük, és a saját levével meglocsoljuk. A megadott hozzávalókból jól kikevert mártást készítünk, és külön mártásos csészében a hallal együtt tálaljuk.

### **Párolt csuka gombával (francia)**

**Elkészítése:** Belevjük ki és tisztítsunk meg egy 2 kg-os csukát, gondosan mossuk meg, minden részét dörzsöljük be sóval és borssal, majd helyezzük egy olyan halas-tálba, amely az alarakott apró, fehér csiperkegomba ággyal együtt a hal méretének megfelelő. Öntsük fel 2 dl sherryvel és világos borjűhúslével, szórjuk meg 15 dekányi apróra vágott vajjal. Rakjuk forró sütőbe, 30 percen keresztül süssük, ne fedjük le, gyakran öntsük föl, hogy ne száradjon ki. A sütés végén a csukának szép aranyszínűvé kell válnia. Tegyük a halat egy tálaló tátra, rakjuk körül megszártított csiperkegombával és tartsuk melegen. A sütőben maradt lét öntsük egy serpenyőbe, és főzzük gyorsan a felére. Adjunk hozzá 2 dl friss tejszínt, ismét forraljuk fel, majd vegyük le a tűzről, keverjük hozzá 15 dkg vajat apró darabokban és 4 cl konyakot. Ízleljük meg, esetleg sózzuk, borsozzuk újra, majd öntsük ezt az elefántcsont színű mártást a csukára.

**Megjegyzés:** Böjti étel esetén a borjűhúsleves ugyanannyi mennyiségű sűrű hallével helyettesíthető. A rövid lében sült csukát különböző mártásokkal tálalhatjuk: hollandi mártás, vajas mártás, ravigote mártás stb.

### **Rántott csuka Colbert módra**

**Hozzávalók:** 1 db kb. 1 kg-os csuka (vagy kisebb), 80 g vaj, 2 tojás, 1 citrom, liszt, zsemlemorzsza, só, bors, a sütéshez olaj.

**A Colbert-vajhoz:** 100 g vaj, 1 csokor petrezselyem, fél citrom, Worcester szósz.

**Elkészítése:** Először a vajat készítjük el: a szobahőmérsékleten meglágyult vajat habosra keverjük a finomra vágott petrezselyemmel, néhány csepp Worcester-szósz adunk hozzá, az átszűrt citromlével savanyítjuk. Alufóliára halmozzuk, kis hengert formázunk belőle, és jól kifagyasztjuk (a mélyhűtőben mindössze 20-30 perc szükséges). A halat megtisztítjuk, kifilézük, amennyire csak lehet, a szálkákat eltávolítjuk, négy szeletre vágjuk, és legalább egy órára besózzuk. Eztán szárazra töröljük, lisztbe, felvert tojásba, zsemlemorzsába forgatjuk, és egy kevés olajjal elegyített, forró vajban mindkét oldalát pirosra sütjük. Előmelegített tátra tesszük, 1-2 szelet Colbert-vajat teszünk a tetejére. Citromkarikákkal díszítve azonnal tálaljuk. A tálat körbedíszíthetjük salátalevelekkel. Vajas burgonyát kínálunk hozzá.

## Sült csuka rajnai módra (német recept)

**Hozzávalók:** 1-1,5 kg csuka, 6-8 dkg vaj, 1 csésze zsemlemorzsa, 1 csésze húsleves, 3 dkg reszelt ementáli sajt, 2 dl tejföl, 8-10 szem kapri, 10 dkg gomba.

**Elkészítése:** A halat megmossuk, megtisztítjuk, megsózzuk. Kivajazott tepsibe fektetjük, olvasztott vajjal leöntjük, sütőbe tesszük, és megsütjük, miközben időnként vajjal megkengetjük. Mikor már megsült, meghintjük reszelt sajttal és zsemlemorzzával, ráöntjük a tejfölt, és addig sütjük, amíg a teteje szépen meg nem pirosodott. A mártást egy kis húslevessel felelesztjük, kapribogyóval, apróra vágott gombával gazdagítjuk. Tört krumplival és salátával körítjük.

## HARCSA

### Hagymás harcsa „beefsteak”

**Hozzávalók** 5 személyre: 80 dkg harcsafilé, 0,5 tojás, 8 dkg zsemlemorzsa, 0,5 dl étolaj, a vöröshagyma pirításához 2 dkg búzaliszt, 15 dkg vöröshagyma, 3 dkg zsír, margarin vagy teavaj, 1 kg 20 dkg burgonya, só, bors - ízlés szerint

**Elkészítése:** A harcsafilét 2-3 cm vastag darabokra vágjuk, kissé kiklopfoljuk, lekerekített formát adva nekik, megsózzuk, borsozzuk, panírozzuk. A harcsa „beefsteak”-et jól előmelegített serpenyőben, étolajban sütjük meg. Köretként főtt vagy sült krumplit, sült hagymát szolgálhatunk fel.

### Halas kolbászkák

**Hozzávalók** 5 személyre: 1 kg 20 dkg harcsa, 2 és fél tojás a töltelékhez, 1 tojás a panírozáshoz, 12 dkg vöröshagyma, 5 dkg szalonna, 5 dkg teavaj a vöröshagyma pirításához, 5 dkg teavaj a tálaláshoz, 0,6 dl étolaj, 10 dkg zsemlemorzsa, só - ízlés szerint

**Elkészítése:** A harcsát kifilézzük, húsdarálón kétszer átdaráljuk. Külön készítjük a tölteléket a keményre főtt tojásokból, a főtt harcsahúsból és a szalonnából. Kis darabokra vágjuk az alkotó részeket, és hozzájuk adjuk a kissé megpirított vöröshagymát és a sót. A tölteléket jól elkeverjük. A halas masszából lepénykéket készítünk, rájuk helyezzük a kész tölteléket, és kolbászkákká hengergetjük őket. Kétszer zsemlemorzzában kipanírozzuk, és nagy mennyiségű zsírban kisütjük. Teavajjal és sült krumplival tálaljuk.

### Harcsából készült saslik

**Hozzávalók** 5 személyre: 1,5 kg harcsa, 0,5 dl étolaj vagy 5 dkg zsír, 12 dkg vöröshagyma, 0,5 dl ecet, só, bors, babérlevél - ízlés szerint

**Elkészítése:** A harcsát kifilézzük, 2,5 - 3 dkg-os darabokra vágjuk, hozzáadjuk a karikára vágott hagymát, az ecetet, a borsot, a sót, a babérlevelet és 1,5 - 2 óráig pácoljuk. Azután jól átforrósított serpenyőben, étolajban vagy szénen kisütjük.

Tálaláskor a saslikot petrezselyem zöldjével, hagymával díszíthetjük.

### Harcsapaprikás

**Hozzávalók** 70 dkg harcsafilé, 15 dkg vöröshagyma, 5 dkg zsír vagy olaj, 1 db zöldpaprika, 1 db paradicsom, 2 dl tejföl, 2 dl tejszín, 2 dkg liszt, 5 adag galuska vagy sós burgonya, só, fűszerpaprika.

**Elkészítése:** Mély jénai tálban zsírt olvasztunk, benne finomra vágott vöröshagymát párolunk 3-3,5 percig a mikrosütőben, közben egyszer - kétszer megkeverjük. Fűszerpaprikával elkeverjük, beletesszük az apró kockára vágott zöldpaprikát, paradicsomot, erre a tejjel, tejszínnel elkevert lisztet, és további kevergetés mellett 3-4,5 percig forraljuk. Végül hozzáadjuk a besózott, felszeletelt halat, és 6-8 percig pároljuk. Galuskával vagy sós burgonyával tálaljuk.

## **Harcsapörkölt**

**Hozzávalók** 5 személyre: 1 kg 40 dkg harcsa, 3 dkg paradicsompüré, 3 dkg rétesliszt, 5 dkg tejföl, 10 dkg vöröshagyma, 5 dkg étolaj, 2 dkg só, babérlevél, húskecske.

**Elkészítése:** A harcsafilét 2-2,5 dkg-os darabokra vágjuk, megsózzuk és előforrósított serpenyőn, jól megpirítjuk, hogy vöröses kéreg keletkezzen rajtuk. Ezután készítjük el a szószot. A vöröshagymát átpasszírozzuk, ráteszünk egy kevés lisztet, és üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, a húskecskét, a tejfölt és összekeverjük, hogy egyenletes állományú masszát kapjunk. A megpirított halat leöntjük ezzel a szósszal, megsózzuk, babérlevéllel ízesítjük, és 2-3 percig pároljuk. Köretként krumplipürét, főtt rizst vagy főtt tésztát is felszolgálhatunk.

## **Kóistolónak harcsaszelet**

**Elkészítése:** Savanyú krumplilevest ajánl hozzá a szakácsunk, s az bár egyszerű, de sokféleképpen készítik. A hentesnél egy kis füstölt csontot vagy karajt veszünk, megfőzzük, a levébe tesszük a krumplit, petrezselymet, zellert, picike hagymát, fokhagymát (ezeket hálóban, hogy csak az íze maradjon benne). Sima habarással, házi tejjel készítjük, ha jót akarunk. A sima ecet túl nyers, savanyú káposzta-, uborkalevet vagy tárkonyecetet kanalazzunk bele.

Vásárolunk a piacon sóskát, az ereitől megtisztítjuk, megmossuk, meghintjük egy kis sóval. Csöpp őrölt vagy vágott fokhagymát hintünk bele, belelökjük egy kis vízzel serpenyőbe. A fénye miatt vajot teszünk rá, megpároljuk, de egy kis házi tejjel és fehérborsot adjunk még hozzá. A harcsát a Kisködmönben vaslapon sütik a konyhában, a háziasszony sima, egyenes lapú serpenyővel válthatja ki. Semmiféle fűszer nem kell hozzá, csak a forró sütés előtt 2-3 órával sót dörzsölünk bele."

## **Törpeharcsa fehérborban**

**Hozzávalók:** 100 dkg törpeharcsa, 2 dl félédes fehérbor, 1 citrom, 1 dl tejszín, 6 dkg vaj, 30 dkg fehér csemegegöngy, 5 dkg vöröshagyma, 20 dkg, sárgarépa, 40 dkg burgonya, 1 csomag petrezselyem, 2 dkg liszt, só.

**Elkészítése:** A megtisztított halak fejét levágjuk, beleit kiszedjük, bőrét lehúzzuk. Sózzuk, vajjal kikent edénybe rakjuk, fehérbort öntünk rá, és szeletelt vöröshagymával betérítjük. Alufóliával befedve, forró sütőben vagy halfőző edényben 20-25 perc alatt puhára pároljuk. A halat szűrőlapáttal kiemeljük, tálalásig melegen tartjuk. A főzőléet leszűrjük, tejszínt öntünk hozzá, és ezzel öntjük fel a vajban pirított lisztet. Mártás sűrűségűre forraljuk. Közvetlenül tálalás előtt forraljuk hozzá a félbevágott, kimagozott szőlőszemeket. A hal köré öntjük, petrezselymes burgonyával és párolt sárgaréppával körítjük.

# **KÁRÁSZ**

## **Kárász sültve**

**Hozzávalók** Kárász 1 kg, paprika, só 1 késhegynyi, liszt 10 dkg, zsír vagy vaj 25 dkg.

**Elkészítése:** A kárászokat megtisztítjuk, belét kidobjuk, mindkét oldalát megvagdoszuk, gyengén besózzuk. Három óra hosszat sóba tesszük. Paprikás lisztbe mártva, forró zsírban ropogósra sütjük.

## **Sárban sült kárász**

Édesapám még a hatvanas évek elején látta a sárközi cigányok halsütési módját.

"A kifogott keszeget, kárászt kibelették, de nem pikkelyezték le. A halakat kívül-belül sózták, paprikázták, majd betekerték sárral kevert fűszalakkal. Beledobták a parázssba, majd egyszer-ször megforgatták. Mikor kérgesre sült, akkor kipiszkálták és egy nagyobb kővel csapást mértek rá. A kemény kéreg kettétört és kibukkant belőle az illatozó halhús. A pikkelyek az agyagkéreghez tapadtak."

## KECSEGE

### Hideg kecsége

**Hozzávalók** 1,5 kg kecsége, 10 dkg vegyes zöldség, 5 dkg vöröshagyma, 1/2 csokor tárkony levél, 1 dl ecet, 1 dl fehérbor, 5 adag franciasaláta, 5 adag tartármártás, só, bors, babérlevél.

**Elkészítése:** A kecsegét hasánál felvágjuk, beleit eltávolítjuk, majd hegyes villával a gerincéből a porcos húrt eltávolítjuk. Gondosan megmossuk, a farkát a fejével, zsineggel összekötjük.

Mély jénai tálban, bő vízzel a szeletelt vegyes zöldséget, a hagymát, a fűszereket a mikróban 8-10 percig főzzük. Hozzáadjuk az ecetet, a fehérbort, a sót és az előkészített halat. Fedővel vagy mikrohullámú berendezéshez való fóliával betakarjuk, további 10-15 percig főzzük közepes fokozaton. A megfőtt halat kiemeljük, bőrét gondosan lefejtjük és kihűtjük. Francia saláta alapon tálaljuk.

### Kecsége

**Elkészítése:** A megmosott kecsegét felvágjuk, a belét és a gerince idegét (vesiga) kivesszük, mert ebben az esetben a bennmaradt ideg összezsugorítja az egész halat. Ezek után a kecsége fejét megfogjuk és hirtelen forrásban levő vízbe süllyesztjük. Aztán, ha onnét kihúztuk, a bőrét pikkelyestől lehúzhatjuk róla. A kecsegét aztán megsózzuk, olajjal vagy vajjal bekenjük és vajjal kikent tepsiben, gyakori öntözés mellett forró sütőben világosbarnára sütjük. Tálalásnál külön mártást adunk hozzá, hideg tartármártást, vagy meleg hollandi, szardella-, stb. mártásfélét. **Megjegyzés:** A sütés közben való öntözgetés leginkább olvasztott vajjal történik.

### Kecsége vajmártásban

**Elkészítése:** 7 deka vajat fölolvastunk, s egy kanál liszttel kissé pirítjuk. Egy kis fej szétdarabolt hagymát, fél citrom héját, pár szem borsot és sót keverve hozzá, felöntjük lassan két merítőkanál melegvízzel s befödve, többszöri kavarással mellett, jól elhagyjuk főni. Hozzá vegyítünk ezután még 1 citrom levét, s ebben a mártásban főzzük a kecsegét puhára. Tálalás előtt kivesszük a kecsegét a léből, 2 tojássárgáját ütünk bele, s jó tűznél sűrűre főzzük. A kecsegét tálra helyezzük, s a mártást reászűrve betálaljuk.

### Kecsége aszpikkal és majonézzel

**Hozzávalók** Kecsége 1 kg, ecet 2 kanál, só késhegynyi.

**Elkészítése:** Ha a kecsegét megtisztítottuk, belét kidobjuk, elkészítjük a fenti módszer szerint, azzal a különbséggel, hogy a halat nem félig, hanem egészen megfőzzük. A vízből kivéve, tegyük tálaló tálba vigyázva, hogy szét ne essék. Ha kihűl, vonjuk be vékonyan majonézzel és apróra vágott hideg aszpikkal, díszítsük.

### Tejfölös hal

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 3 ek. olaj, v. 5 dkg zsír, 2 dl tejföl, paprika, hagyma, só.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, besózzuk. Ha nagyobb, hosszában kettészeljük. Kikent zománcos tepsibe tesszük, megszórjuk az apróra vágott hagymával és paprikával, kevés vizet öntünk alá, és tűzhelyen kezdjük párolni-forralni fóliával letakarva. Majd sütőbe tesszük, és 15-20 percig sütjük. 2 dl tejfölt egy kanál liszttel besűrítünk, a halra öntjük, és még pár percig visszatesszük a sütőbe. A megsült halat egészben tálra tesszük és leöntjük a paprikás lével. Rizzsel, vagy tört burgonyával tálaljuk.



## PISZTRÁNG

### A pisztráng elkészítésének titkai:

A franciák azt állítják magukról, hogy ők rendelkeznek a világ legjobb ízű pisztrángjaival - s egyedül ők értenek ahhoz, hogy kell a halat úgy megsütni-főzni, hogy minden kiváló tulajdonsága érvényesüljön. Két francia író gondolatait és receptjeit idézem e tárgyban: az egyik Jean Giono, akinek Provance-i környezetben játszódó regényeit a magyar közönség is ismeri, másik az ugyancsak jeles író, Gaston Thierry: "Sose készítsd vajjal, sose tégy rá mandulát - így Giono -, mert az nem főzés, hanem csomagolás. A kékre főzésen kívül senki sem tudja, hogyan kell egy pisztrángot megfőzni. A pisztráng a legszerencsétlenebb hal a világon... ha az emberiség holnap elpusztulna, úgy halna meg, hogy senki sem ismerte a pisztráng igazi ízét... természetesen rajtam kívül. Tehát: vegyünk egy vagy több pisztrángot, lehetőleg folyóból vagy más élővízből valót, mert a tenyésztett nem sokra tartom, belezzük ki, ügyelve, hogy a külső nyálkás réteget ne dörzsöljük le róla. Egy serpenyő előzőleg töröljük ki borecetbe áztatott ruhával, majd az üres serpenyőt tegyük fel a tűzre, és forrósítsuk meg. A forró serpenyőbe öntsünk vízzel kevert olajat (az ideális keverék: 1 pohárka olívaolajhoz 3 pohárka víz), hagyjuk felforrni, majd tegyük belé kakukkfűvet, két széttört borókabogyót és néhány szem borsot. Amikor már annyira elforrott, hogy csak egy ujjnyi magasan van a folyadék a serpenyőben, csúsztassuk belé a pisztrángot. Fedjük be, s anélkül, hogy a halat megforgatnánk, előbb egy percig erős tűzön, majd három percig kis lángon hagyjuk főni." - Eddig Jean Giono receptje - amihez csak annyit tennék hozzá, hogy a mandula elátkozásával egyetértek, ám a vajat nem rekeszteném ki ilyen megfellebbezhetetlenül a pisztrángkészítés világából. A tenyésztett pisztrángtól sem viszolyognék oly nagyon - például a szilvásváradi pisztrángokat nagyon ízletesnek találom.

"Én a pisztrángot, különösen, ha elég nagy halhoz jutok, a legszívesebben kékre főzöm - írja Gaston Thierry. - Nem teszek melléje egyebet, mint kis vajgolyókat. Ha azonban a jószerencse néhány kisebb méretű pisztrángot vezérel a szatyromba, akkor remek ebédet készítek belőlük oly módon, hogy 2 pohár erőlevesbe 1 pohár fehérborot öntök, egy mogyorónyi vajat, egy fej megtisztított vöröshagymát, sót, borsot, petrezselyemzöldet, 1-2 szegfűszeget teszek bele, egyet forni hagyom, majd ebben főzöm meg a megtisztított és kibelezett halakat. Ezután a halakat kiszedem a léből, serpenyőbe rakom, egy kis olvasztott vajat öntök rájuk, meghintem őket zsemlemorzsával, s addig sütöm, amíg szép színt nem kaptak. Egyszerű, mondhatnám naiv fogás - de fölséges ízű, s méltó a legkifinomultabb ínycsok asztalára is."

(Idézet Halász Zoltán: Mesélő szakácskönyv című művéből.)

### **Pisztráng - fortélyok**

#### Pisztráng előkészítése kékre főzéshez:

1. A pisztráng hasát a bélkivezetéstől a fejéig felvágjuk. A fej közelében vigyázzunk, nehogy az epét megsértsük.
2. A zsigereket eltávolítjuk.
3. A pisztráng belsejét gondosan kimossuk. Ügyeljünk arra, hogy a külső nyálkaburok ne sérüljön meg.
4. A pisztráng dresszírozásához (összekötéséhez) a hal farok-tövét és kopoltyúfedelét erős tűvel szúrjuk át, fűzzük keresztül rajta zsineret, és kössük rá csomót.
5. A pisztrángot helyezük gyöngyöző (ne forrjon erősen!) főzőlébe, és lassan főzzük. A pisztráng akkor készül el, mikor az uszonyait könnyedén kihúzhatjuk. Tálalás előtt a zsineret távolítsuk el belőle.

### Pisztráng filézése:

1. A pisztráng uszonyait vágjuk le.
2. A felső filé leemeléséhez a fej és a kopolyú mögötti részt a hátgerincig vágjuk át.
3. A pisztrángot jó erősen fogva, a hátgerince mentén (fejétől a farkáig) haladjunk a késsel, és a filét emeljük le a gerincről. A pisztrángot fordítsuk meg, és a másik filét is távolítsuk el.
4. A filét a bőrös oldalával lefelé fordítjuk, az esetleg előforduló hasi szálkákat lapos késsel eltávolítjuk.
5. A farok-véget feszesen tartjuk. A laposan tartott kést könnyed nyomással toljuk a bőr és a filé közé, és előretolva távolítsuk el a bőrt.

### Főtt pisztráng filézése:

1. A hátuszonyt halvilla és halkés közé csíptetjük, és eltávolítjuk.
2. A bőrt a gerinc mentén a hal farkától a fejéig bevágjuk.
3. A bőrt közvetlenül a fejénél elvágjuk, majd a halkésre tekerve eltávolítjuk.
4. A filét a fej mögött és a farkánál, egészen a hátgerincig, átvágjuk.
5. A filét halkés segítségével lefejtjük a gerincről (a hal farkától a fejéig), és tányérra tesszük.
6. A gerinccsontot késsel fellazítjuk, miközben a halat a farkánál villával fogjuk.
7. A gerincet a fejfelé együttlé emeljük a filéről.
8. A leválasztott filéket tányérra tesszük.

### Pisztráng előkészítése sütésre:

1. A kibelezett, jól megtisztított pisztrángról gondosan levágjuk az uszonyokat.
2. A pisztrángot deszkára helyezük, majd a halhúst mindkét oldalán 3-4 ferde vágással könnyedén beirdaljuk (bevagdaltuk) a fejétől a farkáig. Az eljárásnak az, az előnye, hogy a pisztráng vastag, bevagdalt része ugyanannyi idő alatt fog megsülni, mint a bevágatlan, lapos farokrész.

### **Aszpikos pisztráng**

**Elkészítése:** Az apróbb pisztrángot gondosan megtisztítjuk, lapos tálra rakjuk, meleg ecettel leöntjük, és papirossal letakarjuk; ezáltal szép kék színt kap. Most egy lábosba annyi vizet teszünk, hogy éppen elfödjön a halat; teszünk bele sót, néhány szem borsot, pár kanál ecetet, vöröshagymát és az egészet felforraljuk. Ha felforrott, a lábost levesszük a tűzről, belerakjuk a pisztrángot, papirossal letakarjuk, és negyedóra hosszat főzzük, nagyon lassan és egyenletesen; azután kiszedjük, és hűlni hagyjuk. Most egy meglehetősen mély, olajjal kikent formát apróra tört jég közé teszünk, öntsünk a formába vékony aszpikréteget, melyet, ha megkeményedett, kirakunk keményre főtt tojással, uborka- és szardella szeletkékkel és kaprival. Újra öntsünk rá néhány kanál aszpikot, megfagyasztyjuk és rárakunk egy sor halat, de úgy, hogy ne érjenek a forma széléhez. Erre megint aszpikot öntünk, megfagyasztyjuk és folytatjuk az előbbi eljárást, míg a forma meg nem telik. Ha az egész jól összeállt, megkeményedett, egy pillanatra forró vízbe mártjuk a formát, vagy forró vizes törülközőt csavarunk köréje, azután kiborítjuk tálra, és tetszés szerint díszítjük.

### **Bretagne-i pisztráng (francia)**

**Hozzávalók:** 4 közepes pisztráng, 10 dkg garnélarák (konzerv vagy mélyhűtött), 1 evőkanál kapribogyó, 60 dkg burgonya, 5 dkg vaj, 1,5 dl olaj, 3 dkg liszt, 1/2 citrom, 2 evőkanál zöldpetrezselyem, só, őrölt bors.

**Elkészítése:** A meghámozott, apró kockákra darabolt burgonyát forró olajban pirosra sütjük (kb. 15 perc), lecsurgatjuk, és melegen tartjuk. A közben megtisztított pisztrángot kívül-belül megsózzuk, megborsozzuk, lisztbe mártjuk, és 3-4 evőkanál olajban megsütjük (16 perc; félidőben megfordítjuk), majd előmelegített halastálra fektetjük. Serpenyőben vajat olvasztunk, beleforgatjuk a pirított burgonyát, beleszórjuk az apró falatokra vágott rákot, valamint a kaprit, s

ha átforrósodott, a pisztrángok köré halmozzuk. Hintsük meg bőségesen vágott zöldpetrezselyemmel, díszítsük citromkarikákkal, és forrón tálaljuk.

### **Carmenesi töltött pisztráng**

**Hozzávalók** 5 db pisztráng (25 dkg-osak), 5 szelet füstölt sonka, 3 fej vöröshagyma, 20 szem olajbogyó, 300 g mandula, 100 g vaj, 1 db citrom, 20 g só, 3 g törött bors, 20 g kapribogyó

**Elkészítése:** A megtisztított és megmosott pisztrángot felnyitjuk, belsejét kitisztítjuk. A hasüregét besózzuk, megborsozzuk, és citromlével meglocsoljuk. Az apróra metélt vöröshagymából, a kis kockákra vágott sonkából, a kimagozott és feldarabolt olajbogyóból és kapriból és a meghámozott, felszeletelt mandulából elkészítjük a tölteléket. A pisztrángok hasüregét megtöltjük, fogvájóval a nyílást lezárjuk. A halakat egyenként megvajazott alufóliába csomagoljuk, majd közepesen meleg sütőben 30 percig sütjük. Citromlével meglocsoljuk és forrón tálaljuk.

### **Castellanei pisztráng**

**Hozzávalók** 5 db pisztráng, 100 g vöröshagyma, 1 g fokhagyma, 20 g liszt, 20 g só, 3 g törött bors, 1 cs. petrezselyemzöld, 3 dl halalaplé, 1 dl olívaolaj

**Elkészítése:** A pisztrángokat megtisztítjuk, kibebezzük, kívül-belül jól kimossuk, konyhai törlőpapírral leszárítjuk. Az előkészített halakat kívül-belül besózzuk. Olívaolajban finomra vágott vöröshagymát, zúzott fokhagymát pirítunk, liszttel meghintjük, halalaplével felöntjük, és jól kiforraljuk. Olajozott tálba helyezük az előkészített pisztrángokat, fokhagymás mártással leöntjük sóval, törött borssal, finomra vágott petrezselyemmel megszórjuk. Fedővel letakarva 35-40 percig pároljuk. A halat kiemeljük, mártását átpasszírozzuk. Melegen vagy jól lehűtve egyaránt tálalhatjuk.

### **Ánizsos párolt pisztráng**

**Hozzávalók:** 1 db 1 kg-os pisztráng (vagy több kisebb), 400 g paradicsom, 2 dl száraz fehérbor, 2 citrom, 1 csapott evőkanál ánizsmag, 1 közepes fej hagyma, 1 kiskanál szurokfű, 1 dl olaj, só, bors.

**Elkészítése:** A halat szokás szerint megtisztítjuk, megmossuk, kifilézzük (ha kisebbek, egészen hagyjuk), egy mélyebb tűzálló tálba tesszük. Leöntjük a páclével: az ánizsmagot, a szurokfűvet, ízlés szerint sót, borsot kikeverünk a borral és az olajjal. Hozzá tesszük a megmosott, meghámozott, karikára vágott paradicsomot, a héjastól felkarikázott citromot és a finomra vágott hagymát. Időnként megrázogatva, 3-4 óráig érleljük a hűtőben. Hideg sütőbe tesszük - különben a tűzálló tál szétpattan -, közepes hőmérsékleten (180 °C), saját levével gyakran locsolgatva puhára pároljuk (30-45 perc). A halszeleteket (halakat) szitakanállal óvatosan előmelegített tála szedjük, melegen tartjuk. A mártást átszűrjük, felére beforraljuk, ha szükséges, utána sózzuk, borsozzuk, és a halra öntjük. Friss paradicsomszeletekkel, vékony citromkarikákkal, petrezselyemmel díszíthetjük. Vajas, petrezselymes burgonyát, párolt rizst kínálunk mellé.

### **Cukkinivel töltött pisztráng**

**Hozzávalók:** 4 db 250 g-os pisztráng, 250 g zsenge cukkini, 50 g reszelt kemény sajt, 50 g vaj, 1 kis fej hagyma, 1 tojás, 1 csokor petrezselyem, 1 gerezd fokhagyma, 30 g zsemlemorzsa, 2 evőkanál olaj, só, bors.

**Elkészítése:** A megtisztított halat megmossuk, lecsepegtetjük, egészen a farkáig felvágjuk a hasnyílását (a feje marad), hogy könnyvserű-en kinyithassuk. Kiemeljük a gerincét, és kissé besózzuk. 2 evőkanál olajon megfonnyasztjuk a vékonyra felkarikázott hagymát, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a vágott petrezselymet és a megmosott - nem hámozott-, legyalult, uborka nagyságú cukkiniket. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, fedő alatt 10 percig, lassú tűzön pároljuk. Ha kihűlt, hozzáadjuk a reszelt sajtot, a tojást, és lazán összedolgozzuk. Egy tűzálló tálat kivajazunk, meghintünk zsemlemorzzával. Az előkészített, kiterített pisztrángokra arányosan elosztjuk a

cukkíni-töltelék, és kivételesen nem hosszában, hanem szélleben kettéhajtjuk, kissé lenyomkodjuk (a fark lesz alul a legyező, a fej felül a "rafinéria"), egymás mellé lerakjuk a tálba, meglocsoljuk a maradék, felolvasztott vajjal, meghintjük kevés sóval és borssal, valamint a maradék zsemlemorzsával. Előmelegített, forró sütőben (200 °C) kb. 20 percig sütjük. A sütőtálban azonnal tálaljuk. Citromkarikával, paradicsommal, petrezselyemmel díszíthetjük. Vajas burgonyát vagy burgonyapürét kínálunk mellé.

### **Filézett vagy egész pisztráng pirított mandulával**

**Hozzávalók:** 2 db egész pisztráng, 1 evőkanál liszt, só, 5 dkg vaj, 10 dkg mandula, 0.5 dl olaj a sütéshez

**Elkészítése:** Az egész pisztrángot megtisztítjuk a pikkelyeitől, megmossuk, ruhával letöröljük. A fejét levágjuk. Egy ruhával letakart (hogy ne csússzon) vágódeszkára fektetjük, és éles késsel a gerincénél kezdve a filéket szépen lefejtjük. Besózzuk, lisztbe mártva kevés fölhevített olajban aranyárgára sütjük. Egy apró tanács: a bőrös felével fölfelé tegyük először az olajba, így nem pördül föl a filé. A mandulát a következőképpen készítjük el: fölforralunk kb. fél liter vizet, beledobjuk a mandulát, aztán ismét forrpontig hevítjük. Ezzel készen is van. Hideg vizet öntünk hozzá, így kéz-melegre lehűtjük. A mandulaszemeket a héjából kinyomkodjuk, kissé összevagdaldjuk, majd fölhevített vajban világosra pirítjuk egy csipet sóval. Tálaláskor köretként vajas-petrezselymes burgonyát adunk. Friss kaporral, petrezselyemzölddel dekoráljuk. Tetszetős, illetve praktikus, ha a citromot negyedelve túllruhába kötjük egy színes szalaggal, ezáltal megóvjuk vendégünket a szembespricceléstől.

Elkészítési idő: 60 perc

Ajánlott ital: egri olaszrizling

### **Firenzei pisztráng**

**Elkészítése:** 600 g mélyhűtött leveles parajt szobahőmérsékleten felengedünk, 80 g húsos szalonnát, kis kockákra vágunk, és kiolvasztjuk, 1 hagymát letisztítunk, apró kockákra vágjuk, és a kiolvasztott szalonnaszírban üvegesre pároljuk, a parajt hozzáadjuk, és néhány percig pároljuk, sóval, frissen őrölt borssal ízesítjük. A parajt kikent tűzálló tálba tesszük, 4 konyhakész (egyenként kb. 200 g-os) pisztrángot folyó hideg vízzel leöblítünk, leitatjuk, citromlével kívül-belül lecsöpögtetjük, és kb. 15 percig állni hagyjuk, újra leitatjuk, sóval, frissen őrölt borssal megszórjuk, 3-4 evőkanál búzalisztben megforgatjuk, 60 g vajat felforrósítunk, ebben a halakat mindkét oldalról aranybarnára sütjük, a parajra egymás mellé fektetjük, és a tálát a sütő rácsára helyezzük. A pecsenyelevet 3 evőkanál fehérborral felfőzzük, átszűrjük, 1 pohár tejszínt (Crème fraîche) belekeverünk, sóval és borssal ízesítjük. Röviddel a sütés befejezése előtt a mártást a pisztrángokra ráöntjük, és együtt sütjük. Felső/alsó hőfok: kb. 200 °C (előmelegítve), légkeverős sütőnél: kb. 180 °C (előmelegítés nélkül), gázsütőnél: 4-es fokozat (előmelegítve), sütési idő kb. 20-25 perc.

### **Fokhagymás pisztráng**

**Hozzávalók:** 1000 g pisztráng (5 db), 80 g liszt, 200 g vaj, 30 g só, 2 dl étolaj, 80 g fokhagyma, 5 adag vajas burgonya.

**Elkészítése:** A pisztrángot megtisztítjuk, belső részeit eltávolítjuk, sóval ízesítjük. Vajat felforrósítunk, zúzott fokhagymát adunk hozzá, és a megtálalt halakra öntjük. Vajas burgonyával tálaljuk.

### **Folyami pisztráng "molnárné" - módra (francia)**

**Elkészítése:** Vágjuk ki a pisztrángok kopoltyúit, belezzük ki, mossuk meg, és gondosan törölgessük le. Sót, borsot és néhány csepp olajat keverjük össze, és dörzsöljük be ezzel a halakat. Forgassuk meg lisztben, jól rázzuk le a felesleges lisztet, és rakjuk egy serpenyőbe, amelyben már pezseg egy jó darab vaj, amihez egy kevés olajat is adtunk. A forró vajban a hal azonnal sülni kezd. Vigyázni kell arra, hogy a sülés folyamata élénk legyen, a hal le ne égjen a sütőedényhez, de

mégsem túlságosan tüzesen, mert az olaj és a liszt keveréke egy védőborítást képezne, és lehetetlenné válna a további hő behatolása, tehát a hal normális sülése. A probléma abban van az egész sütési folyamat alatt, hogy a hőmérsékletet úgy kell szabályozni, hogy a hal sült legyen, ne úgy nézzen ki, mintha vízben főztük volna. Amikor a hal egyik oldalán megsült, egy falapát segítségével fordítsuk meg, és folytassuk tovább a sütés folyamatát. Ha a hal aranyszínű és kissé ropogós lett, a halakat kivesszük, és egy forró tálra helyezük, néhány csepp citromot csepegtetünk rájuk, szórjuk meg előzőleg leforrázott, lecsöpögtetett és durvára vágott petrezselyemmel - ezt a műveletet a legutolsó pillanatban végezzük el -, és öntsük le sütővajjal, amihez egy darab friss vajat adunk, és amit gyorsan mogyoró-barnára pörköltünk. A forró vaj és a nedves petrezselyem illatos habot képez, ami kitart addig, amíg a halat haladéktalanul feltálaljuk.

### **Fóliában sült hal**

Végy x db. lehetőleg egyforma méretű pisztrángot, vagy törpeharcsát /x: résztvevők számától függ, és kibe mennyi fér /

Ezeket a halakat nem kell nyúzni, vagy lepikkelyezni, csak alaposan megsikálni és nincs sok szálkájuk, csak a gerincük.

**Elkészítése:** Szóval a kibelezett halakat (farka-feje ízlés szerint maradhat) beszórom, belül mustárral megkenem és borsozom (nem kell sok bors!). Minden halat külön darab alufóliára teszem és megtöltöm 1-2 szeletke vajjal, citromdarabkával, paradicsomcikkkel és kaporral, a tetejére ugyanez kerül, csak kapor nem kell. Ezek után feltekerem az alufólia lelógó széléit, hogy a képződő lé ne folyjon ki. először a hosszabbik részt csavarom, aztán a feje és farka felőli részt is felcsavarom. Előmelegített sütőben nagy hőfokon, 20-25 percig (mérettől függően) sütöm. A tányérra fóliástól kerüljön, kibontani csak középen kell, és akkor megmarad a leve is. Nem szoktunk köretet enni hozzá, csak esetleg kenyeret vagy friss vegyes salátát, de ki mit szeret hozzá.

Könnyű, finom, érdemes kipróbálni.

### **Füstölt pisztráng**

**Hozzávalók:** Füstölt pisztráng 10 db (1,5 kg), citrom 200 g, teavaj 200 g, fejes saláta 1 fej, étolaj 1/4 dl, tejszínes tormamártás 5 dl,

**Elkészítése:** A szép füstölt pisztrángot kerekre formázva hassal lefelé egy tálpapírral bélelt kerek ezüsttálra tesszük. Közepét fejessaláta-levével kibéleljük, és dresszírozó késsel szeletelt vajhasábot teszünk bele. A cikkekre vágott citromot pedig a pisztráng fejénél helyezük el. Az így felrakott pisztrángot olajba mártott kenőtollal egy kissé megkenjük, hogy még mutatósabb legyen. Tejszínes tormamártást adunk hozzá.

### **Grillezett pisztráng (indiai)**

**Hozzávalók:** 4 pisztráng megtisztítva (kb. 25 dkg-osak; friss makrelából is készíthetjük), só, 6 evőkanál olvasztott vaj, 1-2 gerezd zúzott fokhagyma, 1 friss zöld chilipaprika kimagozva és felaprítva (vagy 1 kiskanál konzerv darált chili), diónyi friss gyömbér finomra vágva, 1-1 kiskanál köménymag, garam masala és őrölt kömény, 1 citrom finomra reszelt héja, 2 citrom leve, korianderágak és citromkarikák a díszítéshez.

**Elkészítése:** Éles késsel óvatosan három nem túl mély, átlós bevágást ejtünk a pisztrángok mindkét oldalán. Fűszerezzük, majd egy enyhén kizsírozott serpenyőbe tesszük őket. Egy kisméretű lábosban lassú tűzön megolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a fokhagymát, a chilipaprikát, a gyömbért valamint a fűszereket, és nagyon óvatosan, állandóan kevergetve fél percig sütjük. Levesszük a lábosból a tűzről, és a keverékhez adjuk a citromhéjat és a citromlevet. A keverék felét a pisztrángokra kanalazzuk, és közepesen meleg grillsütőben 5-8 percig sütjük, amíg egyik oldaluk teljesen átsül. Ezután megfordítjuk őket, ráöntjük a maradék keveréket, és további 5-8 percig sütjük, időnként megkenve a lével. Az elkészült pisztrángokat elrendezzük egy előmelegített tálalóedényen, rájuk kanalazzuk a citromos lét, és korianderágakkal, valamint citromkarikákkal

díszítjük. Forrón tálaljuk.

### **Fűszeres pácolt pisztráng**

**Hozzávalók** (8 személyre): 8 konyhakész pisztráng (20-20 dkg), só, kevés liszt, olívaolaj a sütéshez, 1 ágacska rozmaring, néhány zsályalevél.

**A pácléhez:** 10 dkg mazsola, 1 gerezd fokhagyma, 1 kis vöröshagyma, 4 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál vágott petrezselyem, 2 narancs, 2 citrom, 2 evőkanál gyümölcscecet, 0,5 l borecet.

**Elkészítése:**

1. A pisztrángot lehetőleg konyhakészen vásároljuk. A kibelezett halat megmossuk, leszárítjuk, és kívül-belül megsózzuk. Lisztben mindkét oldalát megmártjuk.

2. Két serpenyőbe (hogy gyorsabban haladjunk) bő olajat öntünk, felforrósítjuk. Elfelezzük a rozmaringot és a zsályát, majd néhány percre az olajba tesszük. Ezután a zöldfűszereket kivesszük, a pisztrángokat rakjuk a serpenyőbe, és 6-8 perc alatt mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

3. A pácléhez a mazsolát langyos vízben megmossuk, és kis időre beáztatjuk. A megtisztított fokhagymát finomra vágjuk, a hagymát felkarikázzuk. 4 evőkanál olívaolajat felforrósítunk, és üvegesre pirítjuk rajta a hagymát. Ezután a fokhagymát és a petrezselymet is hozzáadjuk. A hagymakarikákat, a narancs- és citromhéjat megfőzzük az ecetes keverékben. Az egyik narancsot és az egyik citromot egészen vékonyan lehámozzuk, héjukat gyufaszálnyi csíkokra aprítjuk. Mindkét fajta ecetet, és 2,5 dl vizet a hagymára öntjük. Öt percig forraljuk, majd kihűtjük.

4. A másik narancsot és citromot felszeleteljük. Az elősütött pisztrángokat, a mazsolát és a narancs- valamint a citromszeleteket hosszúkás edénybe helyezük, és leöntjük a hagymás-ecetes páclével. 24 órán keresztül hagyjuk benne.

Körete: ropogós fehér kenyér vagy sült krumpli.

Italajánlatunk: sör.

Tipp: A pisztrángokat ma már mesterséges halastavakban is tenyésztik. A hal nagyon ízletes, azonban a vadon élő, sebes folyású patakokban tanyázó sebes pisztráng az igazi. A pisztrángokat a fűszeres olajban 6-8 perc alatt aranybarnára sütjük.

Elkészítési idő: 40 perc.

Pácolási idő: 24 óra

### **Hideg pisztráng egészben**

**Hozzávalók:** Pisztráng 2 kg (10 darab), konyhasó 50 g, citrom 300 g, halaszpik 300 g, rákolló vagy -farok 30 g, petrezselyemzöldje 1/2 csomó, franciasaláta 300 g, fejes saláta 4 fej, tartármártás 5 dl.

**Elkészítése:** A pisztrángokat kibelezzük, jól megmossuk, majd félkör alakúakra formázzuk úgy, hogy egy hosszú tűbe fűzött cérnát a fejébe és a farkába szúrva keresztülhúzzunk rajta és megkötjük. Főzőedénybe téve, az elkészített, jól kiforralt főzőlével leöntjük, és pár percig főzzük. A tűzről levéve, főzőlevében kihűlni hagyjuk. Tálaláskor a cérnát kivesszük, olvasztott és lehűtött aszpikkal lefényezzük, előhűtött porcelán, üveg vagy műanyag tálon franciasaláta-talpatra tálaljuk, spricc-aszpikkal, citromkarikával, főtt rákkal, petrezselyemzöldjével, kockaaszpikkal és tépett salátalevéllel díszítjük. Külön mártásoscsészében tartármártást vagy kaviáros majonézt stb. adunk hozzá. Ezt az eljárást akkor alkalmazzuk, ha a konyhánkba érkező pisztráng már nem élő, hanem jegelt. Abban az esetben, ha élő pisztrángot kapunk, azt óvatosan belezük ki úgy, hogy a bőr felületén levő nyálkás rész rajta maradjon. Tála helyezve a pisztrángot citromlével meglocsoljuk, és így csúsztatjuk a forrásban levő, sós főzőlevébe. Az így főzött pisztráng, égbék színű marad, és ebben az esetben "kékre főzött pisztráng" néven hozzuk forgalomba.

### **Hideg pisztrángsaláta**

**Hozzávalók** 4 személyre: 60-70 dkg pisztrángfilé, 20 dkg zenge zöldbab, 1 citrom, 8 szál zöldhagyma, 1 kisebb kígyóuborka (20 dkg), 1 fej saláta, 4 közepes nagyságú paradicsom, 2 kávéskanál ecetes torma, 2 dl tejföl, 1 evőkanál vaj, só.

**Elkészítése:** A halról lenyúzzuk a bőrt, s keresztben 2-3 centiméteres csíkokra vágjuk. Ha jól szedtük

le a gerincéről a halat, nem marad szálka benne. Nagyon kevés felhevített vajban a pisztrángcsíkokat 2-3 perc alatt átsütjük, és tányérra szedve kihűtjük. A zöldbabot bő, sós vízben megfőzzük, de csak annyira, hogy ropogós maradjon. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, és lecsepegtetjük. A salátát megmossuk, leveleire szedjük, a hagymát, a zöldjével együtt karikára vágjuk, a paradicsomot és az uborkát felszeleteljük. Lereszeljük a citrom héját, a tejfőbe keverjük, hozzáadjuk a citrom levét, az ecetes tormát, megsózzuk, s egészen habosra kikeverve ráöntjük a tálra rendezett zöldségekre és pisztrángcsíkokra. Mielőtt a hozzávalókat összeraknánk, a felszeletelt uborkát és hagymát is megsózzuk egy kicsit.

### **Pisztráng alufóliában**

**Hozzávalók** 6 személyre: 6 db 25-30 dkg-os pisztráng, 8 dkg vaj, 3 dkg liszt, só.

**Elkészítése:** A megtisztított pisztrángot sóval kívül-belül bedörzsöljük. Az alufóliát vajjal bekenjük, liszttel meghintjük, és becsomagoljuk a pisztrángot. Tepsiben közepes tűzön mintegy 20 percig sütjük. Tetszés szerinti körettel, mártással tálaljuk.

### **Pisztráng edényben**

**Hozzávalók:** 2,5 kg (10 db) pisztráng, 100 g sárgarépa, 100 g petrezselyemgyökér, 50 g csiperkegomba, 5 db citrom, 3 dl fehér száraz bor (Balatonfüredi rizling), 1 db babérlevél, 100 g teavaj, 100 g póréhagyma, szemes fehérbors, asztali só.

**Elkészítése:** A megtisztított pisztrángot sózzuk, citrommal jól bedörzsöljük, egy órára hűtőszekrénybe tesszük. A karikákra vágott sárgarépát és petrezselyemgyökeret, a felszeletelt csiperkegombát kb. fél liter, forróvízzel felengedjük, megsózzuk, szűrt citromlével, babérlevéllel, póréhagymával ízesítjük. Néhány szem szemes fehérborst és a bort hozzáadjuk, és felforraljuk. Tálalás előtt a pisztrángot tálalóedénybe tesszük, lassú tűzön tíz percig forraljuk, edényében tálaljuk. Külön olvasztott vajat vagy hideg tejszínes tormamártást és formázott vajos burgonyát adunk hozzá.

### **Pisztráng elászi módra (francia)**

**Hozzávalók:** 6 közepes pisztráng (egyenként kb. 20 dkg), 20 dkg vaj, 2,5 dl rizling (vagy más száraz fehérbor), 2 dl tejszín, 2 szem gyöngyhagyma, 10 dkg hántolt mandula, 1 evőkanál vágott zöldpetrezselyem és metélőhagyma vegyesen, 1/2 citrom, 3 dkg liszt, só, őrölt bors.

**Elkészítése:** A megtisztított pisztrángok kopolyúját kivágjuk, konyharuhával leitatjuk rólu a nedvességet, kívül-belül enyhén besózzuk, beborsozzuk, kevés lisztben megforgatjuk. Mély sütőtálat kikenünk 3-4 dkg vajjal, beleszórjuk a finomra vágott hagymát, ráfektetjük a halakat. Felöntjük borral, apró vajdarabkákat szórunk a tetejére, és előforrosított sütőbe tesszük. Sütés közben többször is locsoljuk meg boros sültlével. 8-10 perc múltán locsoljuk meg tejszínnel és fél citrom levével, szórjuk rá a hántolt mandulát, és 8-10 percre tegyük vissza a forró sütőbe. Végül szórjuk meg a vágott fűszerzöldséggel. Köretnek párolt, zöldpetrezselymes újbungonyát kínálunk.

### **Pisztráng rántva**

**Hozzávalók** 6 személyre: 1,2 kg pisztráng, 20 dkg zsír, 5 dkg liszt, 20 dkg zsemlemorzsa, 3 db tojás, 2 dkg só és köret.

**Elkészítése:** A pisztrángokat megpucoljuk, belsejüket kitisztítjuk, és sóval bedörzsöljük. Fél órán át, állni hagyjuk a sóban, utána konyharuhával szárazra töröljük. Lábasban zsírt vagy olajat melegítünk. A pisztrángokat lisztben, felvert tojásban és zsemlemorzsaiban megforgatjuk és kisütjük. A kisebb pisztrángokat úgy hajtjuk össze, hogy a farkukat a szájukba akasztjuk, és így is sütjük ki. Hasáburgonyával tálaljuk.

### **Pisztráng serpenyőben (olasz)**

**Hozzávalók** 6 személyre: 6 db kb. 20 dkg-os pisztráng, 0,5 liter tej, 3 kanál liszt, 1 db citrom, olaj a

sütéshez, só, bors.

**Elkészítése:** Megtisztítjuk a pisztrángokat, az uszonyokat és a belső részeket eltávolítjuk, jól megmossuk, lecsepegtetjük. Egy megfelelő tálba tesszük, ráöntjük a tejet, és egy órán át a tejben hagyjuk. Ezután kivesszük, megszáritjuk, és lisztben megforgatjuk. Egy serpenyőben bő forró olajban a pisztrángok mindkét oldalát aranyszínűre sütjük, közben sózzuk, borsozzuk. Tetejére díszítésnek citromkarikákat vágunk. Tálalásig melegen tartjuk.

### **Pisztráng sonkával (olasz)**

**Hozzávalók** 6 személyre: 6 db kb. 20 dkg-os pisztráng, 6 szelet sovány sonka, 10 dkg vaj, 1 kanál liszt, 3 levél zsálya, só, bors.

**Elkészítése:** A halakat megtisztítjuk, mossuk, szárítjuk, és mindegyik belsejébe teszünk egy szelet sonkát. A vajat egy megfelelő lábasban megolvasszuk, hozzáadjuk a zsályát, majd beletesszük a halakat. Óvatosan forgatva mindkét oldalukon kb. 5-6 percig sütjük, sózzuk, borsozzuk. Előmelegített tálon tálaljuk.

### **Pisztráng sütve I.**

**Hozzávalók** 6 személyre: 2 kg hal, 15 dkg étolaj, 3 g törött bors, köret és só.

**Elkészítése:** A halat megtisztogatjuk, sóval bedörzsöljük, és állni hagyjuk. Röviddel tálalás előtt egy késhegynyi borssal enyhén meghintjük, forró olajban gyorsan kisütjük, és vajás sós burgonyával tálaljuk.

### **Sült pisztráng**

**Hozzávalók** 2 nagy vagy 4 kisebb pisztráng, 2 dkg. citromlé, só, bors, pirospaprika, 1 evőkanál liszt, 1 zsemle, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál vaj vagy margarin.

**Elkészítése:** A konyhakész pisztrángok belsejét locsoljuk meg citromlével, a hal oldalait vágjuk be. Só - bors - pirospaprika - liszt keverékével dörzsöljük be a halakat. A zsemlet felezzük el és a lapos felével, lefelé helyezük egy tűzálló tálba. A fél zsemlékre ültessük fel a halat. Ha a zsemle túl nagy lenne, akkor vágjuk kisebbre. A bevágásokba tűzzünk fokhagyma szeleteket. A halra helyezük el a vajdarabkákat és süssük letakarva 15 percig. Pihentessük 3 percig. Petrezselymes vagy majonézes burgonyával tálaljuk. Ezt az elkészítési módot más kis halak esetében is alkalmazhatjuk.

### **Sült pisztráng fokhagymamártással**

**Hozzávalók:** 3 szép pisztráng (kb. 75 dkg darabonként), 2 evőkanál liszt, olaj, 1 fej fokhagyma, tárkonyecet, só, bors, 2 fej vöröshagyma, 1 citrom.

**Elkészítése:** A megtisztított, kicsontozott, tenyéryi nagyságúra szeletelt halat citrom levével bedörzsöljük. Enyhén megsóva 1 órán át, állni hagyjuk. Akkor kevéske borssal meghintjük, és lisztbe mártva bő, forró olajban megsütjük. 1 fej megtisztított fokhagymát mozsárban összetörünk, majd csuporban, kevés tárkony ecettel és sóval, 1 kiskanál reszelt vöröshagymával jól összekeverjük, ezt adjuk fel a hal mellé mint ízelítőt, s héjában főtt apró burgonyát mint köretet.

Megjegyzés: különösen a fehér húsú, s nem zsíros halak készíthetők ily módon.

### **Tejfölös pisztráng (Szíria)**

**Hozzávalók:** 4 db pisztráng, 1 tejföl, só, bors, 3 evőkanál vaj, 1/2 dl tejszín, 1 kávéskanál majoranna

**Elkészítése:** Sózzuk, borsozzuk be a megtisztított pisztrángot, rakjuk kivajazott tűzálló tálba, szórjunk rá majorannát, és közepes sütőben süssük 20-25 percig. Keverjük össze a tejfölt a tejszínnel, öntsük a halra és süssük további 10 percig. Azonnal tálaljuk.



## PONTY

### **Boszorkányszigeti batyus halászlé**

**Hozzávalók** 10 személyre: 2kg pontyfilé, 2 kg vegyes halcsont, 80 dkg vöröshagyma, 10 dkg szegedi paprika, 20 dkg liszt, 1 db tojás, 5 db csöves erős paprika, 3-4 paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál étolaj, őrölt fehér bors, só

**Elkészítése:** A megtisztított pontyot filézzük, a halhúst egyenletesen a bőréig irdaljuk, 5-6 dkg-os darabokra szeleteljük, enyhén sózzuk, és hűtőbe rakjuk. A halcsontból, fejből vöröshagyma szeletekkel alaplevet főzünk csöves zöldpaprika és paradicsom hozzáadásával, sóval és szegedi őrölt paprikával.

**A batyu tölteléke:** olajon finomra vágott vöröshagymát fonnyasztunk kevés apróra vágott zöldpaprikával és paradicsommal, rátesszük a halbelsőseget, készre pároljuk, sóval, borssal ízesítjük, fűszerezük, liszttel meghintjük, pirítjuk, majd hal alaplé hozzáadásával sűrű pépes masszává forraljuk. Lisztből és tojásból tésztát gyúrunk, nyújtófaival vékony leveles tésztát készítünk, és 5-6 cm-es kockákat vágunk ki belőle. A kocka közepére tesszük a kávéskanálnyi halbelsősegből készült töltelékét és a tészta négy sarkát felemelve, evővilla segítségével batyukat formálunk belőle. Ez után az alaplevet átpasszírozzuk úgy, hogy tartalmazs sűrű legyen. A fűszerezett halfilékét és a batyukat az alaplében 10-15 percig forraljuk. Forrón, bográcsban, karikára vágott zöldpaprikával tálaljuk.

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc

### **Dorozsmai molnárponty**

**Hozzávalók:** 50 dkg ponty filé, 30 dkg csuszatészta, 10 dkg hagyma, 15 dkg gomba, 5 dkg liszt, 3 dl tejföl, pirospaprika, só, bors, 1 dl olaj

**Elkészítése:** A megsózott halszeleteket lisztbe fogatjuk, és olajban megsütjük.

A tésztát főzzük, leszűrjük és 1-2 ek. olajjal összekeverjük. A finomra vágott hagymát olajban megpirítjuk, hozzáadjuk a felszeletelt gombát, ízesítjük a pirospaprikával, sóval, borssal. Ha a gomba megpárolódott, hozzáadjuk a tejföl felét.

Egy tűzálló tálba tesszük a tészta felét, rátesszük a halszeleteket, ráöntjük a gombapaprikást, és betakarjuk a maradék tésztával. Tetejére kanalazzuk a maradék tejfölt, és sütőben átforrósítjuk.

### **Dorozsmai pontypaprikás sajtos galuskával**

**Hozzávalók:** 80 dkg pontyfilé, 5 dkg füstölt szalonna, 4 evőkanál olaj (zsír), 1 jó közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, só, őrölt bors, 1 púpozott kiskanál pirospaprika, 1 evőkanál liszt, 1,5 dl tejföl

**A körethez: 4 adag galuska, 2 dl tejföl, 8-10 dkg reszelt sajt**

**Elkészítése:** A pontyfilét 3 centis kockákra vágjuk, félretesszük. Az apróra vágott szalonnát olajon kevergetve kisütjük. Közben a zöldséget megtisztítjuk. A hagymát finomra, a fokhagymát pépesre, a paprikát és a paradicsomot apró kockákra vágjuk. A szalonnán a hagymát üvegesre sütjük, a hozzáadott paprikával és paradicsommal még 2 percig pirítjuk, közben fokhagymával ízesítjük. Utána kerül bele a ponty, amit csak addig pirítunk, míg körös-körül kifehéredik. Sózzuk, borsozzuk, pirospaprikával megszórjuk, majd kb. 3 dl vizet (még jobb, ha halalaplevet) öntünk rá. Kis lángon kb. 10 percig puhítjuk, közben megkeverjük vigyázva, nehogy a halhúst összetörjük. A lisztet a tejfölben csomómentesre keverjük, a pontypaprikás levét ezzel sűrítjük. Tálaláskor galuskát halmozunk mellé, amit tejföllel meglocsolunk, és reszelt sajttal megszórunk.

Elkészítési idő: 45 perc

### **Gombás pontyfilé**

**Hozzávalók** Kb. 1 kg halfilé, 2 evőkanál olaj, 25 dkg gomba, 1 kávéskanál liszt, 1 dl tejszín, só, bors, pirospaprika, 1 csokor apróra vágott petrezselyem.

**Elkészítése:** A megmosott halfilét sózzuk be. Tegyük a halat egy tűzálló tálba, öntsük rá az olajat

és mikróban süssük letakarva 15 percen keresztül. Az összevágott gombát és petrezselymet egy kis tálban pároljuk 8 percig. Fűszerezzük sóval, és 1 kávéskanál liszttel hintsük meg, a tejszínnel engedjük fel és keverjük jól el. Ezt a mártást öntsük a halra, szórjuk meg petrezselyemmel és pirospaprikával. 4 percig takarás nélkül süssük tovább. Tálalás előtt pihentessük 5 percig. Sült burgonyával, vagy rizzzel tálaljuk.

### **Halászlé csészében**

**Hozzávalók** (4 személyre): 2 kg-os ponty, 1 kg keszeg, 2 nagy fej hagyma, 2 db zöldpaprika, 1 kis paradicsom, 2 cseresznyepaprika, 1 kk. édes pirospaprika, 1 kk. só

**Elkészítése:** A halakat jól megtisztítjuk. Ügyeljünk arra, hogy a ponty fejéből kivegyük az ún. keserűfogát. Ezután a ponty fejét és valamennyi keszeget két liter hideg vízben elkezdjük lassú tűzön főzni, mert csak így olvad ki a csontok enyvyánya. Amikor az így készülő alaplé már tejszínű lesz, hozzáadjuk a megtisztított, karikára vágott hagymát. Másfél óra múlva levesszük a tűzről, átszűrjük. Az így nyert, átszűrt alaplevet visszatesszük a tűzre, és erős lángon felforraljuk. Amikor forr, beletesszük az előzőleg besózott halszeleteket. Tizenöt percnyi főzés után hozzáadjuk a pirospaprikát, és még öt percig főzzük. A halszeleteket lapátkanállal vesszük ki az edényből. Az elkészült levét megkóstoljuk, ha szükséges, megsózzuk. (tálaláskor a cseresznyepaprikát felszeletelve, külön kell kínálni, hogy a levest mindenki tetszése szerint ízesíthesse.)

### **Halkocsonya (Krúdy Gyula)**

„Legjobb a ponty. Megtisztítva, feldarabolva, megsózva lábasba tesszük, és annyi vizet töltünk rá, hogy ellepje. Forralás után nagy fej reszelt hagymát, zöldpaprikát, vagy kevés lecsót, pirospaprikát adunk hozzá. Lassan főzzük egy óra hosszat. Ha néhány halfejet, farkat teszünk hozzá, biztosabban alszik meg. Tányérokba öntjük, hidegre tesszük.”

### **Halkocsonya**

**Hozzávalók:** Ponty 1,5 kg, hagyma 0.25 kg, paprika 1 kávésk., só 1 kэш.

**Elkészítése:** Negyed kiló hagymát másfél liter vízben puhára főzünk, azután a levét leszűrjük. A leszűrt lébe teszünk egy kávéskanál paprikát, majd a halat és lassan főzzük. (A halat előre sózzuk, meg s kicsit állni hagyjuk benne.) Ha a hal megfőtt, halformára visszarakjuk egy tálra, és a levét ráöntjük, azután megalszik még meleg helyen is.

### **Lecsós ponty**

**Hozzávalók:** 60 dkg pontyfilé, só ízlés szerint, 8 dkg liszt, 4 csapott kiskanál pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt bors, 6 evőkanál olaj, 8-10 dkg füstölt szalonna, 1 vöröshagyma, 5-6 húsos zöldpaprika, 8 közepes paradicsom

**Elkészítése:** A pontyfilét bőrözzük, 4 egyforma szeletre vágjuk, megsózzuk. A lisztet pirospaprikával és borssal fűszerezzük. A halat beleforgatjuk, majd olajban oldalanként 3-4 percig sűtjük. Lecsöpögtetve félretesszük. A szalonnát kis kockákra, a megtisztított vöröshagymát finomra vágjuk. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, majd mindkettő húsát nagyobb kockákra daraboljuk. A halsűtés után maradó olajban a szalonnát kiolvasztjuk, és a hagymát megpirítjuk benne. A maradék pirospaprikával meghintjük, majd a paprikát és a paradicsomot beleforgatjuk. Kevergetve 20 percig sűtjük, közben megsózzuk. Amikor kész, a sűlt halat belerakjuk, lefedjük, és épp csak 3-4 percig hagyjuk a tűzön, hogy a ponty átforrósodjon. Sűtőben is megmelegíthetjük. Készíthetjük konzerv vagy házilag eltett lecsóból is, amihez a szalonnás-hagymás alapot ne feledjük el, kivéve, ha éppen fogyókúrázunk.

A lecsós pontyból pár perc alatt magyaros pontyot készíthetünk, ami főleg akkor praktikus, ha az előbbiből marad. Ilyenkor a kész lecsóba karikákra vágott, bő olajban aranybarnára sűlt burgonyát keverünk, és így tálaljuk az átforrósított hallal a tetején.

Elkészítési idő: 55 perc ·

## Magyaros pontykocsonya

**Hozzávalók:** 1 kg ponty, 10 dkg halikra, 10 dkg haltej, 15 dkg vöröshagyma, 10 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom, 5 g zselatin, 2 db tojásfehérje, 5 g pirospaprika, 1 dkg só

**Elkészítése:** A pikkelyektől megtisztított pontyot kibontjuk, belsősegeit, eltávolítjuk. A halhúst kifilézzük, egyenletesen beirdaljuk, és kb. kétujjnyi szeletekre vágjuk. A halfejből és a csontokból erős alaplevet készítünk, amelyben vöröshagymát, zöldpaprikát, paradicsomot is főzünk, és fűszerpaprikával ízesítjük. A megsózott halszeleteket és a belsőseget egymás mellé egy edénybe helyezük és annyi alaplevet szűrünk rá, amennyi ellepi. Letakarva puhára főzzük, majd óvatosan kiszedjük, és egyenletesen elosztva kis tálkákba rendezzük. A megmaradt halalaplevet zsírtalanítjuk, hozzáöntjük a feloldott zselatint, felvert és egy kiskanál paradicsompürével összekevert tojásfehérjével derítjük, majd szűrőruhán keresztül átszűrjük és lehűtjük. Kocsonyasodás előtt a főtt zöldpaprikával és paradicsommal díszített halszeletekre öntjük úgy, hogy a szeletkéket teljesen befedje, majd hűtőbe téve dermedtjük. (Díszíthetjük karikára vágott főtt tojással is, és ha egy nagy tálban dermedtjük, akkor kiborítva szépen szeletelhető.)

## Makói haltepertő

**Hozzávalók:** 80 dkg pontyfilé, 40-50 dkg vöröshagyma, kb. 1 csapott evőkanál só, 1 púpozott evőkanál pirospaprika, kb. 7 evőkanál liszt, 1 csapott kiskanál őrölt bors,

A sütéshez: bő olaj (zsír),

**A tálaláshoz:** néhány salátalevél, 1-1 paprika és paradicsom, néhány szál petrezselyem

**Elkészítése:** A pontyfilét leborjazzuk, és amennyire csak lehet, a szálkáit is kiszedjük. Utána kisujjnyi csíkokra vagy 2 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. A pirospaprika felét a lisztbe keverjük. A többit borssal és sóval együtt a halra, illetve a hagymára szórjuk, külön-külön jól összekeverjük. A fűszeres haldarabokat a lisztbe forgatjuk, majd bő, forróolajban 3-4 perc alatt ropogós pirosra sütjük, papírtörölközőre szedve lecsöpögtetjük. A hagymát a többi paprikás lisztbe forgatjuk és a hal sütésénél visszamaradó olajban kb. 2 perc alatt ropogós pirosra sütjük. Fatálon tálaljuk, úgy hogy azt salátalevelekkel körberakjuk, a haltepertőt, majd a hagymát ráhalmozzuk, végül paprikával, paradicsommal és petrezselyemmel díszítjük.

Elkészítési idő: 35 perc ·

## Marinírozott hal

**Elkészítése:** Ponty szeletek rántva (hagyományos módon). Miután kihűlt, egy olyan salátalébe tesszük, mint a burgonyasalátát. Csak itt a krumplici helyett a rántott hal szeletek vannak. Pár nap a hűtőszekrényben, és a hagymás-ecetes lé a vékony szálkákat lebontja (ehetővé teszi) a vastag, nagyokat meg biztosan észreveszed.

## Paprikás ponty (Krúdy Gyula)

" A halat megtisztítjuk, feldaraboljuk, besózzuk. Hagymát zsírban, vagy olajban halványra pirítunk, piros paprikával megszórunk, kevés vízzel felforralunk. Ebbe tesszük bele a halat, és fedő alatt lassan pároljuk. Ha puha, liszttel kevert tejfölt adunk hozzá, s még egyszer felforraljuk. Galuskával a legjobb. "

## Paprikás ponty tejfölösen

**Hozzávalók** 1 kg ponty, 1 evőkanál zsír, 1-2 fej póréhagyma, 2 dl száraz bor, 1 dl tejföl, 1 dl tejszín, 1 evőkanál pirospaprika, 1 kávéskanál paradicsompüré, 1 zöldpaprika, 1 piros őszi paprika, 1 sárga paprika, 1 dl erős hallevés.

**Elkészítése:** A megtisztított halat ujjnyi szeletekre vágjuk. Besózzuk, és egy órán át, állni hagyjuk. Az apróra vágott póréhagymának a fehér részét zsírban, egy csipetnyi sóval üvegesre hevítjük, a paprikákat kimagozzuk, gerezdeket kivágjuk, és fél kisujjnyi nagyságúra vágjuk, majd összekeverjük a hagymával, és 2-3 percig együtt pároljuk. Félrehúzzuk a lábast, hogy kissé

kihűljön, beletesszük a paprikát és a paradicsompürét, a hallevest feleresztjük fehérborral majd nagyon lassú tűzön kezdve egyszer meglobbantjuk és belerakjuk a halszeleteket. Lefedve lassú tűzön pároljuk, ha megpuhult, ráöntjük a tejfölt és a tejszínt, és még egyszer megkeverjük, a halakat óvatosan megforgatjuk és egyszer fellobbantjuk.

Megjegyzés: A póréhagymának íze selymesebb, mint a hagymáé, s jobban házasodik a hal könnyű ízével. Ugyanígy készíthetjük minden fehér húsú halból. Csukából, kecsegeből még jobb, fogassüllőből egyenesen fenséges.

### **Ponty gombával töltve**

**Hozzávalók** 1-2 kg ponty, 50 dkg gomba, 25 dkg reszelt hagyma, 2 cikk fokhagyma, 1 evőkanál liszt, 25 dkg vaj, kevés szerecsendió, 1 kötés petrezselyemzöldje, 1 evőkanál paradicsomlé, só, bors.

**Elkészítése:** A pontyot megtisztítjuk, kibelevszük, megmossuk, megtöröljük, besózzuk. A gombát felszeleteljük vékony szeletekre, kevés vajban megpároljuk reszelt hagymával, zúzott fokhagymával, a csipetnyi reszelt, őrölt szerecsendióval, apróra vágott petrezselyemzöldjével, borssal, sóval, liszttel és paradicsomlével együtt. Ezzel a keveréssel a ponty hasüregét megtöltjük, és bevarrjuk a halat, tepsibe fektetjük, hozzáadjuk a darabkára vágott vajat, rátöltünk 2-3 evőkanál vizet, 1 órára a sütőbe toljuk. Időnként a saját levével öntözzük, miután megsült tárla rakjuk, kihúzzuk belőle a cernát, ráöntjük a megmaradt mártást, és forrón tálaljuk.

### **Pontypaprikás**

**Hozzávalók** 1,5 kg-nyi pontyszelet, 8 dkg zsír, egy nagy fej hagyma, 2 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 pohár tejföl, paprika, 1 ek liszt, só,

**Elkészítése:** Az alaposan megtisztított szeleteket sóval bedörzsölöm, és állni hagyom. A hagymát nagyon apróra vágom. A hagymát a zsírban sárgára pirítom, rászórom a pirospaprikát, beleteszem a halszeleteket, a cikkekre vágott paradicsomot, a felkarikázott paprikát. Kevés vízzel öntöm fel. Mikor a hal megpuhult, hozzákeverem a habarást. Még néhány percig forralom, majd nokedlivel, vagy túrós csuszával tálalom.

### **Ponty-halpaprikás**

**Hozzávalók:** Ponty 1,5 db, hagyma 6 fej, paprika 2 késhegynyi, só 1 kэш.

**Elkészítése:** Hagymát megtisztítva, szeletekre vágjuk, ezt feltesszük és bő vízben puhára, főzzük sóval. Ha a hagyma puha, áttörjük szítán. Ezzel egyidejűleg a halat megtisztítjuk, megmossuk a belét vigyázva, kivesszük. A halat felbontva mosni nem szabad. Azután kétujjnyi szeletekre vágva belerakjuk lábasba, ráöntjük a hagymás levet, úgy, hogy jól ellepje, és fedő alatt főzzük, míg fel nem forr. Ha felforrt, ízlés szerint paprikát teszünk bele, és lassan tovább főzzük fedő nélkül. Más módon: a hagymát nem is kell külön megfőzni, hanem a nyers hal alá rakva, ezzel együtt főzzük.

### **Ponty, reform módra**

**Hozzávalók:** 4 szelet ponty (egyenként kb. 15 dkg), mokkáskanálnyi só, fehérbor, 1 dl szőlőlé, 25 dkg szójasugo \* vagy 5-6 dkg szójagranulátum 3 dl fűszeres, sűrű paradicsomlében megfőzve

**Elkészítése:** A pontyszeleteket enyhén besózzuk, majd borral és szőlőlével leöntjük. Legalább 2 órát, de még jobb, ha egész éjszaka ebben a lében pácoljuk. Másnap a halat lapos, tűzálló tálba vagy tepsibe fektetjük, a páclevet ráöntjük, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 10 perc alatt megpároljuk, közben egyszer megforgatjuk. Utána a párolólevet lábasba szűrjük, a szójasugót belekeverjük, és felmelegítjük, de nem forraljuk. Tálaláskor a halszeleteket a mártással leöntjük. Graham- vagy szójaliszttel készült főtt spagettivel tálaljuk.

\* szójával dúsított paradicsommártás, reformoltban kapható

Elkészítési idő: 25 perc (pácolás nélkül)

## Pontypörkölt

**Hozzávalók:** 80 dkg ponty színhús, 20 dkg vöröshagyma, 5 dkg zsír, 10 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom, 10 dkg lecsó, 5 adag sós burgonya, só, fűszerpaprika.

**Elkészítése:** A pontyfilét beirdaljuk, és kockára daraboljuk. Mély jénai tálban a finomra vágott vöröshagymát zsírban 3-3,5 percig mikrohullámú berendezésben pírítjuk, közben megkeverjük. A fűszerpaprikát hozzákeverjük, kevés vízzel felöntjük. Beletesszük a lecsót (paradicsomos levének egy részét) vagy a kockára vágott zöldpaprikát, paradicsomot, majd a mikróban további 6-8 percig pároljuk. Szükség esetén kevés vizet öntünk alá, megkevergetjük. Beletesszük a halkockákat, majd közepes erősségen 4-5 percig pároljuk. Sós burgonyával tálaljuk.

## Ponty szalonnával

**Hozzávalók:** 1 konyhakész ponty (kb. 1-1,5 kg-os), 1 cseresznyepaprika, só ízlés szerint, 15-20 dkg erősen füstölt szalonna, 1 nagy vöröshagyma, 2-3 kiskanál édesnemes piros paprika, 1,5 dl tejföl

**Elkészítése:** A hal fejét, úszóit, farkát levágjuk, és fazékba tesszük. Annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi, megsózzuk, beletesszük a cseresznyepaprikát, és 10-12 percig főzzük. Közben a hal törzsét mindkét oldalán beirdaljuk, majd kb. 2 cm vastagon felszeleteljük. Utána kissé besózzuk, így nemcsak ízletesebb lesz, hanem főzéskor sem esik szét. Az alaplevet leszűrjük, a csontokról és a fejről a húsosabb részeket leszedjük, félretesszük. A szalonnát apró kockákra vágjuk, kisütjük, majd a fél karikákra vágott hagymát üvegesre sütjük rajta. A tűzről levéve meghintjük piros paprikával, és fölöntjük a halalaplével, amiben előtte tejfölt habartunk. Kevergetve fölforraljuk, majd belerakjuk a halszeleteket. Úgy 5 percnyi főzés után hozzáadjuk a félretett, félpuha haldarabokat, a belsőségeket (ha voltak) és további 10 percig főzzük. Aki csípősen szereti, a vége felé fakassza bele a cseresznyepaprikát. Párolt rizzsel vagy petrezselymes burgonyával, tálaljuk. Aki a sűrűbb "szaftot" szereti, a hagymás szalonnára a piros paprikával együtt kiskanálnyi lisztet is szórhat, ezután kerül rá az alaplé.

Az alaplé még ízesebb, ha fél gerezd fokhagymával fő, és még tartalmasabb, ha valamilyen apró hal (például kárász, keszeg) is belekerül.

Elkészítési idő: 1 óra

## Rácponty I.

**Hozzávalók:** 80 dkg ponty színhús, 15 dkg vöröshagyma, 5 dkg zsír, 10 dkg füstölt szalonna, 80 dkg főtt burgonya, 4 dl tejföl, 20 dkg zöldpaprika, 20 dkg paradicsom, só, törött bors, fűszerpaprika.

**Elkészítése:** Jénai tálban, zsírban az apró szeletkékre vágott szalonnát mikróban 4-5 percig sütjük, közben 1-2-szer átkevergetjük. A szalonnát szűrőkanállal kiemeljük.

A beirdalt sózott, borsozott halszeletkéket zsírban 6-8 percig sütjük, közben megfordítjuk, hogy a másik felük is átsüljön, aztán a halat kiemeljük. A zsírjában felszeletelt hagymát kissé átpírítjuk (3-3,5 perc), fűszerpaprikával meghintjük, kevés vízzel elkeverjük. A szeletelt zöldpaprikát, paradicsomot hozzáadjuk, további 4 percig pároljuk.

Mély jénai tál aljára szeletelt, főtt burgonyát teszünk, erre rétegezzük a halszeleteket és a szalonnás lecsó felét. Burgonya szeletekkel befedjük, lecsóval meglocsoljuk, sózzuk. Tetejére liszttel elkevert tejfölt öntünk. A mikrohullámú berendezésben 10-15 percig sütjük.

## Rácponty II.

**Hozzávalók:** 1,5 kg burgonya, 400 g zöldpaprika, 200 friss paradicsom, 1,2 kg ponty színhús, 150 g füstölt szalonna, só, 15 g fűszerpaprika, 50 g sertészsír, 200 g hagyma, 80 g sertészsír, 30 g liszt, 3 g fűszerpaprika, 1-3 dl tejföl, 150 g füstölt szalonna, petrezselyem zöldje.

**Elkészítése:** A burgonyát félpuhára főzzük, lehámozzuk, majd karikára vágjuk épp úgy, mint a kicsumázott zöldpaprikát és a lehámozott paradicsomot. A pontyfilét 3-4 cm hosszan több helyen bevagdossuk, és a nyílásokba vékony, bőrtől megfosztott szalonnaszeleteket dugdosunk; a halat besózzuk és meghintjük paprikával. Egy mélyebb tepsit vagy tűzálló jénait kizsírozunk, kibéleljük a burgonya karikákkal, ráhelyezzük a halat, - és ha van, az ikrát és a tejet-,

és meghintjük a vékony szeleteke vágott hagymával. Erre helyezzük a zöldpaprika- és a paradicsomkarikákat, majd olvasztott zsírral meglocsoljuk, középmeleg sütőben pároljuk, ha a hal félig megpuhult, megöntözzük liszttel és paprikával elkevert tejjel, majd pirosra sütjük. Tálaláskor még kevés tejjel díszítjük, bőréig bevagdostott, kakastaréj alakúra sült szalonna szeleteket teszünk rá, és petrezselyem zöldjével meghintjük.

### **Rántott ponty**

**Hozzávalók:** 60 dkg pontyfilé (8 szelet), 20 dkg zsír (olaj), 2 ek liszt, 1 tojás, 1 kk só, 10 dkg zsemlemorzsa.

**Elkészítése:** A halszeleteket megmossuk, megsózzuk, megforgatjuk lisztben, tojásban, végül zsemlemorzzában, és forró zsírban (olajban) kisütjük. (A tartármártáshoz a majonézt a tejjel és a borral felhígítva, mustárral és citromlével elkeverjük, sóval és porcukorral ízesítjük.)

### **Rostonsült ponty fűszeres vajjal**

**Hozzávalók:** 4 szelet filézett ponty, őrölt bors, só, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál citromlé

A sütéshez: 2 evőkanál olaj

A fűszeres vajhoz: ujjnyi póréhagyma, 10 dkg vaj, késhegynyi só, fehér bors, mustár, fél citrom leve

**Elkészítése:** A halszeleteket sóval, borssal behintjük, és egy lapos edénybe fektetjük. A megtisztított vöröshagymát vékony karikákra, a petrezselymet finomra vágjuk, és mindkettő felét a hal tetejére tesszük. Az olajat a citromlével elkeverjük, és ezt is a halra öntjük. Többször átforgatva legalább 1 órán át, pácoljuk. Közben elkészítjük a fűszeres vajat. Az alaposan megmosott póré és a maradék vöröshagymát nagyon finomra vágjuk, a vajjal habosra keverjük, petrezselyemmel, sóval, fehér borssal, mustárral és citromlével ízesítjük. Kiterített alufóliára kanalazzuk, és henger alakúra formázva összegöngyöljük. Tálalásig mélyhűtőbe rakjuk. A halat a páclevéből kiemeljük, a nedvességet leitatjuk róla, és kevés olajjal megkenjük. Roston vagy grillsütőben, a visszamaradt páclével kenve, oldalanként kb. 4 perc alatt pirosra sütjük. Tálaláskor a forró halszeletekre 1-1 karika fűszeres vajat rakunk, ami ráolvad és pompás ízt ad a pontynak. Köretnek saláta vagy burgonyapüré illik hozzá.

### **Tejfölös ponty**

**Hozzávalók:** 1 kg-nyi pontyszelet, 25 dkg gomba, 5 dkg vaj, 2 dl fehérbor, liszt, só, Vegeta

**Elkészítése:** A halat besózom, Vegetával megszórom és lerakom egy római tálban. Ráteszem a borban elkevert szeletelt gombát, és a sütőt begyújtom. Mikor már puha, rákenem a liszttel elkevert tejfölt, és még öt percre visszatolom a sütőbe.

### **Tejfölös, gombás ponty**

**Hozzávalók:** 80 dkg pontyfilé, 10 dkg gomba, 8 dkg vaj, 4 dkg liszt, 1 fej hagyma, 2-2 dl tejföl és fehérbor, 1 csokor petrezselyem, őrölt bors, só.

**Elkészítése:** A pontyszeleteket megsózzuk, és kivajazott edénybe tesszük. Annyi vizet és bort ontunk rá, hogy ellepje, majd mérsékelt tűzön megpároljuk. A halat átszedjük egy másik edénybe. A finomra vágott hagymát 5 dkg vajban megpirítjuk, hozzáadjuk a felszeletelt gombát, sóval, borssal, vágott petrezselyemmel fűszerezzük és megpirítjuk. Kevés liszttel megszórjuk, állandóan kevergetve tovább pirítjuk, majd 5 dl halpároló lével felöntjük, és simára keverjük. A mártást a halszeletekre ontjuk és mérsékelt tűzön 4-5 percig forraljuk, közben belekeverjük a tejfölt. Vajas burgonyával tálaljuk.

### **Tejfölös-gombás ponty 2.**

**Hozzávalók:** 80 dkg pontyfilé, 10 dkg gomba, 8 dkg vaj, 4 dkg liszt, 1 fej hagyma, 2-2 dl tejföl és fehérbor, 1 csokor petrezselyem, őrölt bors, só.

**Elkészítése:** A pontyszeleteket megsózzuk, és kivajazott edénybe tesszük. Annyi vizet és bort öntünk rá, hogy ellepje, majd mérsékelt tűzön megpároljuk. A halat átszedjük egy másik edénybe. A finomra vágott hagymát 5 dkg vajban megpirítjuk, hozzáadjuk a felszeletelt gombát, sóval, borssal, vágott petrezselyemmel fűszerezzük és megpirítjuk. Kevés liszttel megszórnuk, állandóan kevergetve tovább pirítjuk, majd 5 dl halpároló lével felöntjük, és simára keverjük. A mártást a halszeletekre öntjük, és mérsékelt tűzön 4-5 percig forraljuk, közben belekeverjük a tejfölt. Vajas burgonyával tálaljuk.

### **Töltött pontyfilé**

**Hozzávalók:** 4 pontyfilé szelet (kb. 60 dkg), 15 dkg gomba, 1 tojás, 1 evőkanál olaj, 1 diónyi vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, kevés zsemlemorzsza, 1 teáskanál szárított petrezselyem, só, bors. A mártáshoz: 2 dl tejszín, 1 evőkanál finomliszt, 1 teáskanál szárított kapor, 1 halászlé kocka.

**Előkészítése:** A halszeleteket sűrűn beirdalom, ügyelve arra, hogy a bőrt ne vágjam át. Megsózom. A töltelékhez a finomra vágott hagymát olajon üvegesre fonnyasztom, majd ráteszem a vékonyra szeletelt gombát. Sózom, borsozom, rászórom a petrezselymet, és fedő alatt megpárolom. Kihűtöm, hozzákeverem a nyers tojást és a zúzott fokhagymát. Kevés zsemlemorzsával sűríttem.

**Elkészítése:** A töltelékkel rákenem a halszeletekre. Felcsavarom, és alufóliába csomagolom. A végeket alaposan összenyomom, nehogy a töltelék kifolyhasson belőle. Forrásban lévő vízbe teszem a csomagokat, és az újraforrástól számított 25 percig főzöm. Ezután óvatosan kiviszem a léből és kihűtöm. Új, tiszta alufóliába átcsomagolom, és a mélyhűtőben fél óráig dermesztem. Kibontva felszeletem, és tűzálló tálra helyezem. Közben elkészítem a mártást: a halászlé kockát 2 dl vízben feloldom és felforralom. Hozzáöntöm a liszttel simára kevert tejszínt, beleszórom a kaporot, és kevergetve jól kiforralom. Végül a mártást a sütőben átforrósított halszeletekre öntöm. A töltött haltekercs a mélyhűtőben tárolható, csak tálalás előtt kell felszeletelni és átsütöni.

### **Tűzdelt ponty**

**Hozzávalók:** 1,5 kg ponty, 5 dkg füstölt szalonna, só, pirospaprika, 3 dkg. olaj, 1/2 citrom leve.

**Elkészítése:** A halat tisztítsuk meg, a belsejét citromlével locsoljuk le és sózzuk meg. Vágjuk be hosszában a gerinc mellett. A felszeletelt szalonnát ebbe a mélyedésbe helyezzük el. Hosszúkács tűzálló tálba helyezzünk el egy csészét (a csészén fémes díszítés nem lehet). Erre a csészére ültessük rá a halat, locsoljuk meg olajjal és szórjuk meg pirospaprikával, letakarva süssük 18 percig. Tálalás előtt 5 percig pihentessük. Burgonyapürével tálaljuk.

## **SÜLT PONTYÉTELEK**

### **Fokhagymás ponty**

**Hozzávalók:** 2 db 30-40 dkg-os ponty, 5 gerezd fokhagyma, 10 dkg vaj, zsemlemorzsza, olaj, só

**Elkészítése:** A vajat felhevítem és megmelegítem benne a zúzott fokhagymát. A megmosott, kibelezett pontyot besózzom, és a gerinc mentén jó sűrűn beirdalom, majd zsemlemorzsába hempergetem. Egy serpenyőben felhevítem az olajat, majd abban mindkét oldalon megsütöm a halakat. A kisült halakat meglocsolom a fokhagymás vajjal. Hasábburgonyával tálalom.

### **Sült ponty hagymaszósszal**

**Hozzávalók:** 1 db 2 kg-os ponty, 30 dkg hagyma, 2,5 dl fehérbor, vaj, 50 cl zsíros tejszín, só, bors.

**Elkészítése:** Belezük ki, tisztítsuk meg, majd lemosás után törölgessük meg a pontyot. Hámozzuk meg a hagymát, vágjuk karikára és tegyük bele a ponty belsejébe. Adjunk hozzá egy darabka vajat, majd varrjuk be. Tegyük vajjal bőségesen megkent tepsibe. Süssük 40 percig forró sütőben. Időnként locsoljuk meg borral. Gyűjtsük össze a levét. Öntsük a pontyra a tejszínt és a lével locsolgatva, süssük még tíz percig.

### **Pataky Sándorné féle ponty**

**Elkészítése:** Tükrpontyot vásárolunk, megtisztítjuk, levágjuk a fejét, farkát. bevagdossuk keresztbe, mindkét oldalán, hogy majd könnyebben lehessen felszeletelni. Kivajazunk egy téglalap alakú tűzállótálat, középebe fektetjük a besózott halat. Köréje feldarabolt (kocka alakú) főtt krumplit helyezünk. Megsózzuk a krumplit is leöntjük az egészet tejjel és pirospaprikát, vajdarabkákat teszünk a tetejére. Először fólia alatt sütjük, majd levéve a fóliát megpirítjük.

### **Ponty Dorozsmaiasan**

**Hozzávalók:** 1,5 kg. ponty, 25 dk. gomba, 25 dk. csuszatészta, 10 dk. vöröshagyma, 2 dk. pirospaprika, 10 dk. zsír, só, 10 dk. füstölt szalonna.

**Elkészítése:** A kellően megtisztított halat irdaljuk, feldaraboljuk, besózzuk, és kevés forró zsírban hirtelen átsütjük. A megmaradt zsírban az apróra vágott hagymát és szalonnát megpirítjük, beletesszük a pirospaprikát, a szeletekre vágott gombát, kevés vízzel felöntjük, és puhára pároljuk. Kifőzzük a csuszatésztát, majd leszűrjük, és összekeverjük a gombapörkölettel. Erre tesszük a kisütött halszeleteket, és tálaljuk.

### **Ponty egészben sütvé**

**Hozzávalók:** Ponty 1 kg, vaj 20 dkg, tejföl 3 dl, burgonya 0.5 kg, só 3 kэш.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, megmossuk, belét kidobjuk, mindkét oldalon ujjnyi szélességben bevagdaltjuk, besózzuk, vajban, tejjel kisütjük.

### **Rántott ponty I.**

**Hozzávalók:** 60 dkg pontyfilé (8 szelet), 20 dkg zsír (olaj), 2 ek liszt, 1 tojás, 1 kk só, 10 dkg zsemlemorzsa.

**Elkészítése:** A halszeleteket megmossuk, megsózzuk, megforgatjuk lisztben, tojásban, végül zsemlemorzzában, és forró zsírban (olajban) kisütjük. (A tartármártáshoz a majonézt a tejjel és a borral felhígítva, mustárral és citromlével elkeverjük, sóval és porcukorral ízesítjük.)

## **TEPSIS HALÉTELEK**

### **Rácponty (Krúdy Gyula)**

„ A megtisztított halat feldaraboljuk, megsózzuk, megpaprikázzuk és megtűzdeljük vékony szalonnával. Kikent tepsibe 1 kg karikára vágott főtt krumplit terítünk, rárakjuk a halszeleteket. Hagymát, zöldpaprikát, paradicsomot, télen lecsót teszünk rá. Megöntözzük zsírral vagy olajjal és megsütjük. Mielőtt teljesen megsül, liszttel kevert tejjel locsoljuk meg, és kicsit tovább sütjük.”

### **Szalonnás sajtos pontyszelet (4 személyre)**

**Hozzávalók:** 2 db zöldpaprika, 2 db paradicsom, 80 dkg pontyfilé, 20 dkg bacon szalonna, 2 dkg margarin, KNORR Delikát Étélízestő, 1 teáskanál kakukkfű, 20 dkg reszelt trappista sajt

**Elkészítése:** a paprikát és a paradicsomot karikára vágjuk. A pontyfilét felszeleteljük, és fél centiméterenként bevagdossuk. Minden bevágásba teszünk egy-egy vékony szalonnaszeletet. A pontyszeleteket margarinnal kikent sütőtepsibe tesszük, meghintjük Delikát Étélízestővel és kakukkfűvel, majd mindegyik tetejére egy szelet paprikát és paradicsomot teszünk. Végül megszórjuk reszelt sajttal, és forró sütőben aranysárgára sütjük.

Italajánlat: Egri leányka, v. Villányi Kékoportó

### **Vajban sült ponty**

**Hozzávalók:** ponty 1 kg, vaj 20 dkg, burgonya 1 kg, liszt 5 dkg, só 1 késhegynyi.

**Elkészítése:** Burgonyát megmossuk, és megtisztítunk, vékony karikákra vágunk. Egy pontyot megtisztítunk és megvagdaltjuk, besózzuk, egy kis ideig állni hagyjuk. Azután lábasba téve,



lisztben megforgatjuk, alá tesszük a felvágott burgonyát, leöntjük vajjal és tejjel, és pirosra sütjük.

## SÜLLŐ (FOGAS)

### Egészen sült fogas

**Hozzávalók:** 1,2 kg fogas, 3 dkg étkezési zsír, 3 dkg sajt, só, bors - ízlés szerint

**Elkészítése:** A letisztított, kibelezett és átmosott fogas testeket megkenjük sóval, megborsozzuk, és kiszírozott tepsibe tesszük. A hal tetejére vaját szórunk, meghintjük reszelt sajttal vagy zsemlemorzssával, betesszük a sütőbe és 250-280 C fokon készre, sütjük. A sült fogast hidegen hidegkonyhai készítményként vagy forró állapotban zöldséges körettel tálaljuk. Ugyanígy készíthetünk el más halfajtákat is.

### Fogas (süllő) Gundel módra

**Hozzávalók:** 1 kg leveles paraj, 20 g vaj, só, törött bors, 150 g gomba, 30 g vaj, só, bors, petrezselyem zöldje, 1 tojás, a mártásból kimaradt 3 tojás fehérje, 120 g zsemlemorzsza, 150 g zsír vagy olaj, a Mornay- mártáshoz: 40 g vaj, 30 liszt, 3 dl tej, 1 dl tejszín, 3 tojássárgája, 50 g reszelt sajt, só, szerecsendió, 30 g reszelt sajt, 20 g vaj, 500 g burgonya.

**Elkészítése:** A parajt sós vízben, késhegynyi szódadikarbónával megfőzzük, leszűrjük, szűrőben átöblítjük, kinyomkodjuk, majd vajjal, borssal ízesítjük. A vékonyra szeletelt gombát vajban, sóval, borssal, finomra vágott petrezselyemzölddel puhára pároljuk, hogy levét elfője. A halat hat részre vágjuk, besózzuk, majd lisztbe, tojásba, morzsába forgatva forró zsírban kirántjuk. Egy nagy tálon szétterítjük az angolos parajt, erre helyezük a rántott halat, tetejére elosztjuk a gombát, majd az egészet beborítjuk a Mornay-mártással, mely fenti anyagokból úgy készül, mint egy besamelmártás. Végül meghintjük reszelt sajttal, megöntözzük olvasztott vajjal, és forró sütőben pirosra sütjük. Ízletesebb és szebb lesz a produkciónk, ha a tál szélét sütés előtt burgonyapéppel dresszírszák segítségével körülspricceljük. Ehhez a burgonyát megfőzzük, áttörjük, 2 tojással és 20 g vajjal elkeverjük, és sóval, szerecsendióval ízesítjük.

### Fogas hercegnő módra

**Elkészítése:** A sóval és fehér borssal ízesített fogast kivajazott tűzálló edény aljára fektetjük. Befedjük párolt csiréggel, finomra vágott petrezselyemmel, és reszelt sajttal megszórjuk. Ráöntjük 2 dl tejszín, és kevés vaját morzsolunk a tetejére. 1dl fehérbort öntünk alá, és sütőben pirosra sütjük. Párolt vegyes zöldségkörettel tálaljuk.

### Fogas molnárné módra

**Hozzávalók:** 1 szép fogas, 10 dkg vaj, olaj, 1 kg burgonya, só, fokhagymasó, petrezselyemzöld

**Elkészítése:** A fogast leborzom, filézem és felszeletem. A halszeleteket sózom, megszórom fokhagyma-sóval, lisztbe forgatom. Bő olajban minkét oldalon szép aranyárgára sütöm. Egy szép haltálra teszem a szeleteket, mellé a Petrezselymes burgonyát, majd az egészet nyakon öntöm erősen felhevített vajjal.

### Fogas hidegen

**Elkészítése:** A fogast először is pikkelyeitől megtisztítjuk, megmossuk és felülről a gerinccsont mellett először baloldalt, aztán jobboldalt (szorosán a gerinccsont mellett) lefelé vágva csontozzuk ki a két egyforma hosszú halfilét. Aztán a halfilétet olyan halfőzőbe tesszük, amelynek betéje is van, ráöntünk vizet, megsózzuk, és erős tűz mellett felfőzzük. Nem szabad forralni, mint a lúgot, mert a fogas könnyen szétfő. Néhány percen belül fő meg ez a hal. Hogy mikor jó a hal, azt úgy tudjuk meg, ha egy spékeltűvel a vastaghúsba szúrunk, és a tű könnyedén hatol be. Ekkor nyomban kiemeljük a betétet, tepsire vagy márványlapra csúsztatjuk és kihuzigáljuk a hal

belsejében levő szálkákat, vizes ruhával letakarjuk, hogy a hal fehér húsa meg ne feketedjék. Tepsistől jégre tesszük. Tálalás előtt óvatosan lefejtjük az odakocsonyásodott halat s tetszésünk szerint felvágjuk.

### **Fogas vagy süllő rákpörkölttel**

**Hozzávalók:** 2 kg fogas vagy 1 kg filé, só, 40 g vaj, 2 dl fehérbor, 20 g vaj, 4 adag rákpörkölt. A hollandi mártáshoz: 7 db tojássárgája, 1,5 dl tejszín, 250 g vaj, só, citromlé, Cayenne bors.

**Elkészítése:** A halat kifilézzük, a bőrből, fejéből kevés sóval hallevet főzünk. A filéket besózzuk, és kivajazott edényben borral, megvajazott zsírpapírral letakarva sütőben puhára pároljuk. Közben a rákpörköltet készítünk. A tojássárgákat a tejszínnel, sóval gyors forralóba helyezük és az edényt forró vizes nagyobb edénybe állítva folytonos keverés mellett habverővel, habszerű masszává verjük. Ekkor levesszük a tűzhelyről, és gyors keverés közben hozzáadjuk a felolvasztott langyos vaját. Citromlével, a Cayenne borssal ízesítjük. Bársonyos simaságúnak, habszerűnek kell lennie. A lecsöpögtetett halfilét, előmelegített tálra helyezük, beborítjuk a mártással, és hosszában egy csíkban rendezzük rá a pörköltet. Vajás, petrezselymes burgonyát adunk mellé.

### **Hideg hal tartármártással**

**Elkészítése:** Vesszünk egy szép süllőt, megtisztítjuk, fölbontva jól megmossuk, azután kívül-belül megsóva 1-2 órán át fekvé hagyjuk. Halfőző edényben, háromnegyed részben vizet teszünk, azt ízlés szerint savanyítjuk egy kis borecettel, 1-1 sárgarépa, petrezselyem gyökeret megtisztítva, karikára vágva, pár szem borst, 1 babérlevelet, kis citromhéját teszünk bele. A halat ezen pácban, befödve főzzük addig, míg egy villa beszurkálása által meggyőződünk, hogy a hal a gerincnél is keresztül főtt már. A tűzről eltávolítjuk, s abban a lében hagyjuk kihűlni a halat. Óvatosan tálra emeljük, miután jó lehangyutuk csöpögni a levét. Most a már előbb elkészített sűrű majonézzal bevonjuk az egész halat s kaviáros citromszeletekkel, vörösrépa, madárbegy saláta és aszpikkal csinosan földíszítjük, hideg helyre tesszük, s tartármártással adjuk asztalra.

### **Magyar gombás fogas**

**Elkészítése:** Szép nagy süllőt vagy fogast, ha pikkelyétől és beleitől megtisztítottuk és besóztuk, hegyes késsel megszurkáljuk, s a szúrás helyén finomra vágott sampinyongombával megdugdossuk. Egy megfelelő nagyságú tepsibe nyolc-tíz deka vaját darabolunk fel, a halat ráfekettjük, felül is vajdarabkákat helyezünk reá, s folytonos vajjal való locsolgatás közt a sütőben pirosra sütjük. Tálalás előtt megöntözzük két-három deci tejföllel, s ezzel még egyet formi hagyjuk. A mártást leöntve róla, külön csészében adjuk melléje. Magát a halat sós vízben főtt burgonyával és citromszeletekkel körítve, halastálban, asztalkendőn tálaljuk. Aki szereti, petrezselyemmel is meghintheti.

### **Párolt fokhagymás fogas-filé**

**Hozzávalók:** 70 dkg fogas-filé, 4 dkg vaj, 3 gerezd fokhagyma, 1 dl száraz fehérbor, 1 dl tejszín, 5 adag vajás burgonya, 1 db citrom, só, törött bors.

**Elkészítése:** Jénai tálba vaját és zúzott fokhagymát teszünk, 1,5 - 2 percig felforrósítjuk. Beletesszük a sózott, törött borssal meghintett halszeleteket. Felöntjük fehérborral és tejszínnel.

A mikrohullámú berendezésben közepes fokozaton 6-8 percig pároljuk.

A megpuhult halszeleteket saját párolólevükben, vajás-burgonya körettel tálaljuk. Adagonként 1 gerezd citrommal díszítjük.

### **Roston sült süllő**

**Hozzávalók:** 4 db süllő, zsemlemorzsza, olaj, só

**Elkészítése:** A lepikkelyezett és kibelezett süllőt szárazra töröm. Oldalait 1-centiméterenként nem túl mélyen bevagdalom. A halakat kívül-belül besódom, majd zsemlemorzsába hempergetem. Egy serpenyőben felhevítem az olajat, majd abban mindkét oldalon megsütöm a halakat. Vajás

petrezselymes burgonyával, citromkarikákkal és tartármártással tálalom.

### **Süllőszelet magyarosan**

**Hozzávalók:** 2 kg süllő, 80 g zsír, 250 g vöröshagyma, 150 g zöldpaprika, 60 g friss paradicsom, 15 g fűszerpaprika, só, 3 dl tejföl, 1 dl fehérbor, 20 g vaj, 30 g zsír, 30 g liszt.

**Elkészítése:** A halat kibelevjük, kifilézzük, a bőrt lefejtjük, a filéket enyhén besózzuk. A fejet, gerincet, uszonyokat, bőrt zsírban megpirított hagymával, apróra vágott zöldpaprikával, paradicsommal, fűszerpaprikával, sóval, 1 liter vízzel 0,5 -1 órán át, főzzük, leszűrjük, hozzáadjuk a tejfölet. Közben a halat kevés borban, megvajazott zsírpapírral lefedve, sütőben puhára pároljuk. Végül a fenti mártást zsírból és lisztből készült világos rántással berántjuk, majd azt átszűrve a megfőtt halszeletekre öntjük. Vajas, petrezselymes burgonyát vagy galuskát adunk mellé.

### **Süllőszelet parasztosan**

**Elkészítése:** Ugyanúgy készül, mint az előző recept, de tejföl nélkül. A másik különbség, hogy mielőtt a hagymát lepirítanánk, a (kevesebb) zsírban bőrétől megfosztott, apró kockákra vágott kb. 150 g füstölt szalonnát sütünk aranyárgára, leszűrjük, és ebben a füst ízű zsírba pirítjuk meg az anyagokat. A szalonnakockákat tálalás előtt mártásba keverjük.

### **Süllő roston, egészben sütve**

**Hozzávalók:** 4 db süllő, 8 dkg zsemlemorzsa, 2 dl olaj, 10 dkg citrom, 2 dkg só

**Elkészítése:** A megtisztított, kizsigerelt süllőről uszonyait levagdadjuk. Két oldalán, - nem túl mélyen, - a húst beirdaljuk, és kívül-belül megsózzuk. Még a sütés előtt a hal gerincét megtörjük, és kifli alakúra hajlítjuk. A szájába tisztított nyers burgonyát helyezünk. Szitált zsemlemorzsa, vagy paprikás lisztbe forgatjuk, és forró olajba téve szép pirosra sütjük. Tálaláskor úgy helyezzük el, hogy feje és farokrésze felfelé ívelt formát adjon. Szájába a burgonya helyett citromgerezdet teszünk, és velesült burgonyát kínálunk mellé. A ropogósra sült halhús ízes tartármártást kíván.

### **Süllő vajjal**

**Elkészítése:** Egy nagyobb, vagy két kisebb süllőt, ha lepikkelyeztünk, fölbontottunk, megtisztítva megmostunk, besózzuk és 1-2 órán át, állni hagyjuk. Nagyon finomra tört és szitált zsemlyemorzsaival behintjük, sütő pléhre helyezzük, 15 deka, forró olvasztott vajjal leöntjük, s gyakori öntözgetés közben szép világos sárgára sütjük, óvatosan forgatva meg mindig a halat. Apró burgonyákkal, melyeket zsírban zöld petrezselyem és tejfellel süttünk, körítjük.

### **Tejfölös hal**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 3 ek. olaj, 5 dkg zsír, 2 dl tejföl, paprika, hagyma, só.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, besózzuk. Ha nagyobb, hosszában kettészeljük. Kikent zománcos tepsibe tesszük, megszórjuk az apróra vágott hagymával és paprikával, kevés vizet öntünk alá, és tűzhelyen kezdjük párolni-forralni fóliával letakarva. Majd sütőbe tesszük, és 15-20 percig sütjük. 2 dl tejfölet egy kanál liszttel besűrítünk, a halra öntjük, és még pár percig visszatesszük a sütőbe. A megsült halat egészben tálra tesszük és leöntjük a paprikás lével. Rizzsel, vagy tört burgonyával tálaljuk.

### **Tihanyi süllőszelet**

**Hozzávalók:** 1,80 kg süllő, só, törött bors, (a franciasalátához: 250 g sárgarépa, 200 g burgonya, 100 g alma, 100 g ecetes uborka, 150 g zöldborsó, 20 g mustár, só, bors, citromlé), (a majonéz mártáshoz: 3 db tojássárgája, 1 db citrom leve, só, ecet, Cayenne bors, 5 dl olaj), 10 g zselatin, 30 g füstölt lazac, tárkonylevél, 300 g halaspik, salátalevelek, 3 db kemény tojás, 4 dl tartármártás.

**Elkészítése:** A süllőket kifilézzük, bőrüket lefejtjük, majd a fennmaradó részekből (fej, gerinc,

uszony, bőr) 3-4 dl hallevet főzünk. Közben a filékből a szálkát kihúzzuk, és úgy hajtogatjuk, hogy lehetőleg 12 egyforma háromszöget nyerjünk. A háromszögön kívül eső részeket levágjuk, vagy aláhajtogatjuk, és húsverővel gyengéden hozzáütögetjük. Ezután a filét gyengén besózzuk, enyhén megborsozzuk, és az alaplében puhára főzzük, majd ebben a levében lehűtjük. Közben elkészítjük a majonézmártást. Egy habüstbe vagy porcelántálba a tojássárgákat, sóval, pár csepp ecettel, kevés citromlével ízesítjük, majd habverővel történő erőteljes keverés mellett lassanként csurgatjuk hozzá folyamatosan az olajat. Ezzel a mártás fokozatosan sűrűsödik. Ha túl sűrű lenne, kevés citromlével hígítjuk, és addig folytatjuk a keverést, míg az olaj el nem fogy. Az így elkészített majonézt kétfelé osztjuk. Egyik feléhez hozzákeverjük a langyos hal alaplében feloldott zselatint (másik felét a franciasalátahoz fogjuk felhasználni). A franciasaláta készítéséhez a megtisztított, apró kockára vágott zöldséget sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, lehűtjük. A héjában főtt burgonyát, a megtisztított almát és az uborkát szintén kockára vágjuk és a konzervzöldborsóval, a főtt zöldséggel összekeverjük, sózzuk, borsozzuk, mustárral, citromlével ízesítjük és összekeverjük az elkészített majonéz másik felével. A zselatinos majonézmártással bevonjuk a lecsurgatott hideg halat, amikor megdermed rajta, füstölt lazac és zöld tárkonylevél-csíkkal díszítjük. (Ha a bevonó mártás túl sűrű, olvasztott aszpikkal hígítjuk, ha túl híg és lefolyik a halról, még kevés zselatint adjunk hozzá.) Tálaláskor a halszeleteket franciasaláta-alapra helyezük, kockára vágott aszpikkal, fejes saláta levelekkel és kemény tojás- gerezdekkel díszítjük. Külön tálban tartár-, zöld- vagy csíki mártást adunk hozzá.

## VEGYES HALRECEPTEK

### **Halpörkölt (Vízvári Mariska)**

3 nagy fej vereshagymát apróra vágunk, vaslábasban forró zsírba tesszük és mikor szép arany-pirosra pirult a hagyma, két kanál szegedi rózsapaprikát keverünk közéje és két liter hideg vizet. Két óráig hagyjuk így befödve lassú tűzön forni. Ez alatt két kiló halat, melyben egy-egy darab harcsa, ponty, tükörponty, kecsge és tok van, miután szépen megtisztítottuk és megmostuk őket, feldaraboljuk, és egy mély tálban besózzuk. A két óra elteltével a hagyma teljesen széjjelfőtt, úgy hogy darabjait nem is lehet látni, a vize is majdnem teljesen elfőtt, a halakat és a sós lét, melyet a hal engedett, hozzáöntjük, és fedő nélkül 15-20 percig hagyjuk forni. Ekkor kitalaljuk és melléje tarhonyát, ecetes uborkát, vagy zöldpaprikát adunk.

### **Halpaprikás (Vízvári Mariska)**

Ugyanúgy készül, mint az előbbi, csak tálalás előtt 2 dl. sűrű tejfelt keverünk hozzá és megvárjuk, míg egyet forr a hallal. Melléje galuskát tálalunk.

### **Halpaprikás más módon**

**Hozzávalók:** Hal, többféle 1 kg, hagyma 5 fej, zsír 5 dkg, só 2 késh. édes paprika 4 késhegynyi.

**Elkészítése:** A hagymát kevés zsírban szép sárgára pároljuk, behintjük bőven édes paprikával és vízzel feleresztve, jó puhára főzzük. Sót is teszünk bele. Ha puha, szitán áttörjük, és ebben a lében tesszük fel a halat, melyet a feldarabolás után enyhén megsóznak. Tovább úgy járunk el, mint az előző halpaprikásnál.

### **Halas rántott zsemle**

**Hozzávalók** (4 személyre): 4 zsemle, 1 kis doboz bármilyen fajta olajos hal (paradicsomos is lehet), 2,5 dl tej, 2 tojás, liszt és zsemlemorzsa a bundázáshoz, olaj a sütéshez.

**Elkészítése:** A zsemleket keresztben 4 szeletre vágjuk. A tejben egy pillanatra megmártjuk, de azonnal kis is vesszük, nehogy elázzanak.

A halkonzervet levéllel együtt összetörjük. Egy tejes zsemleszeletet megkenünk az összetört hallal, majd ráborítunk egy másik szeletet, és hústúvel úgy tűzzük meg, hogy ne essen szét. Lisztbe forgatjuk, felvert tojásba mártjuk, majd zsemlemorzsaiba hempergetve bő, forró olajban gyorsan

megsütjük. A felesleges olajat lecsurgatva, meleg tálra rakjuk.  
Savanyúsággal vagy salátával tálaljuk.  
Elkészítési ideje: kb. 30 perc.

### **A szögedi halpaprikás**

Az igazi halpaprikást csak eleven halból ajánlom készíteni, mert csak úgy nyeri mög hirös különlegös ízét. Azért tehát ne is reményködjék tökéletes halpaprikás előállításában az, a kinek teljesen friss hal nem áll röndölközésére. Vögyünk egy kisebb darab kecsegét, egy kis harcsát és egy potykát. Ezeket tisztítsuk mög kívül jól késsel, a melyik halnak pánczélós a bőre, arról azt szödjük le. A mely hal pedig sima bőre, az olyanról a nyálkás részt köll késsel levakarni. Minden halat a hasánál vágjunk föl. A belét vessük ki és, az egész halat vagdaljuk föl két ujnyi darabokba. Egy lábasba tögyünk, három kisebb halhoz, 3 fő vékony laskára vágott vöröshagymát. Ehhöz a halhoz zsír nem köll. E halat mögsözva, tögyük a hagymára, hintsük be egy bádogkanál igen szép, piros szögedi paprikával és öntsünk reá annyi vizet, a mennyi a halat ellepi, azután tögyük gyors-(láng)- tűzre, földjük be és mög se kavarrjuk addig, amíg ki nem tálaljuk, mert kavarrás közben szerte-szét omolna az igen gyorsan fővő, gyöngö húsú hal. Húsz percig köll neki főni és akkor készen van.

## **SÜLT HALÉTELEK**

### **Szalonnás hal**

**Hozzávalók:** Személyenként egy kisebb, vagy fél nagyobb hal, 10 dkg füstölt szalonna

**Elkészítése:** A szalonnát késsel elkaparom, és a bevagdosott hal vágataiba kenem. Sülés közben "önkenő módon" zsírozza a sült halat.

### **Halropogós**

**Elkészítési idő: 50 perc**

Ajánlott ital: Dörgicsei olaszrizling a Pántlika Pincészetből

**Hozzávalók:** 60 dkg halhús, 4 dkg vaj, 14 dkg liszt, 2 dl tej, 2 db tojássárga, 3 g törött bors, 3 g szerecsendió, 2 db tojás, 20 dkg zsemlemorzsa. 3 dl olaj, só

**Elkészítése:** A megtisztított halat (ponty, harcsa, fogas, tonhal) sós vízben megfózzuk. Miután kihült, kiszákkázzuk, és a halhúst apró kockákra vágjuk vagy ledaráljuk. A vajból és 4 dkg lisztből világos rántást készítünk, forró tejjel felengedjük, és sűrűre főzzük. Hozzákeverjük a tojássárgát, sóval, törött borssal, reszelt szerecsendióval fűszerezzük, majd belekeverjük a halhúst. Miután kihült, formázzuk, bundázzuk, és olajban kisütjük. Tartármártással tálaljuk.

### **Grillezett halszeletek**

**Hozzávalók:** 3 evőkanál olaj, 4 evőkanál száraz fehérbor, 1 teáskanál reszelt citromhéj, 2 evőkanál citromlé, 1 evőkanál aprított petrezselyemzöld, 1 teáskanál szárított kakukkfű, morzsolt, 4 kardhal-, foltos tőkehal- vagy tonhal-szelet, kb. 2 cm vastag (175-175 g)

Előkészítés: 25 perc

Sütés: 8 perc

**Elkészítése:**

Tipp: A kardhal tömör, nagyon ízletes húsú halfajta, igen alkalmas pácolásra. Mivel a pác savas a marinírozásához feltétlenül üveg- vagy porcelánedényt használjunk, semmiképpen sem fémből készültet!

1. A grillt vagy a süttőt felső lángon 250 °C-ra előmelegítjük. Közben lapos tálban összekeverjük az olajat, bort, reszelt citromhéjat és citrom-levet, a petrezselymet és kakukkfűvet. Belerakjuk a halszeleteket, majd megforgatjuk a folyadékban. Ezután lefedjük, és 20 percig szobahőmérsékleten marinírozuk.

2. A halszeleteket lecsepegtetjük, majd hóálló sütőformában egymás mellé rendezzük. A sütő

legfelső részébe helyezük, és 3 percig grillezzük. Ekkor a sütőformát kivesszük, a halszeleteket megsózzuk és megfordítjuk, majd ismét a sütőbe tesszük. További 5 percig grillezzük, amíg a hal villával megsúrva könnyen szét nem esik. A kész halszeleteket 4 tányérra rendezzük, és azonnal tálaljuk.

### **Halmaradék burgonyával**

**Elkészítése:** Ha bármilyen főtt, vagy sült halból maradt néhány szelet, szedjük ki belőle a szálkákat, és a húsát tépjük kisebb darabokra. Egy kivajazott lábas, vagy tűzálló tál aljára tegyünk egy sor karikára vágott főtt burgonyát, erre száka nélküli haldarabkákat, szórjuk meg vaj morzsával és reszelt sajttal, és a tetejére ismét tegyünk burgonyát. Egy egész tojást keverjünk el 2 dl tejjel, sóval, törött borssal és öntsük a burgonyára. Zsemlemorzsával megszórva a sütőben süssük át.

### **Rántott hal**

**Hozzávalók:** Csuka, ponty vagy kecsege 1 kg, vaj 14 dkg, morzsa 15 dkg, liszt 3 dkg, tojás 2 db, só 2 kэш.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, belét kidobjuk, és kétujnyi szeletekre vágunk belőle. Gyengén besózzuk, és két óráig sóban hagyjuk. Azután lisztbe, tojásba, morzsába mártva forró vajban kisütjük.

### **Tárkonyos hal, más módon**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 3 tojássárgája, 2 dl káposztalé, 5 dkg vaj, 5 dkg liszt, 1 csomó friss tárkony, 2 sárgarépa, 15 dkg erdei gomba, 2 db. petrezselyemgyökér, 1 dl tejföl, só, bors.

**Elkészítése:** A halat megtisztítjuk, kifilézzük, és lisztben megforgatva, forró vajban, mindkét oldalán megsütjük és félretesszük. A vajon kissé átpirítjuk a szeletelt gombát, majd kivesszük. Az edényben megfuttatjuk a karikára vágott murkot, petrezselyemgyökert, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a finomra vágott tárkonyt. 1 kávéskanál liszttel megszórjuk és fölöntjük annyi káposztalével, hogy a halat, - melyet újra beleteszünk-, majdnem ellepje. Ha felforr, hozzáadjuk a tejszínt vagy tejfölt, és 1-2 percig összeforraljuk. A tűzről levéve a halat és a zöldségeket tálra tesszük, a levet leszűrjük, majd három tojássárgáját egy kevés lével elkeverünk, és visszaöntjük a halra.

Megjegyzés: Káposztalé híján tárkonyecetes lével is igen ízletes.

### **Marinírozott hal**

**Hozzávalók:** Rántott hal 1 kg, vöröshagyma 1 db, ecetes víz 1 pohár, cukor 3-4 kocka.

**Elkészítése:** Rántott halat hidegen egy tálba rakunk. Teszünk rá bőven vékony szeletekre vágott hagymát. Leöntjük ecetes vízzel, melybe pár kockacukrot teszünk, hogy az ecet maró ízét elvegye, s kihűtjük.

### **Hallal töltött paradicsom**

**Hozzávalók:** 1 kg friss paradicsom, ecet, olaj, só, bors, petrezselyemzöldje, cukor, 500 g főtt hal, 3 tojássárgájából és 5 dl olajból majonézmártás, franciasaláta, 180 g aszpik

**Elkészítése:** Személyenként egy nagyobb, de inkább két kisebb egyforma nagy, érett paradicsomot előző napon leforrázzuk, majd héját lehúzzuk. Felső részüket kb. az 1/5 részénél levágjuk, és belsejükből gyengéden kinyomkodjuk a vízenyős részüket a magokkal. Azután mély tálba helyezük, melyben egy ecetes, olajos, sós, borsos, petrezselyem zöldjével, kevés cukorral ízesített lé szint ellepi, s ebben kb. 24 óráig pácoljuk. Azt követően az alsó, nagyobb részeket hagyjuk megsikkadni. A sós, kissé ecetes vízben megvőzött halat, kockára vágjuk, összekeverjük a közben elkészített majonézmártás egyharmadával, elosztjuk a paradicsomokba, majd a majonéz másik harmadával bevonjuk. (A majonéz harmadik, harmadát, a franciasaláta készítésénél használjuk fel.) Meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, ráhelyezzük a levágott paradicsomtetejüket. Üvegtálra, franciasaláta talpazatra rendezzük, salátalevelekkel és aszpikkal díszítve tálaljuk.

Hússalátával is tölthetjük a paradicsomokat, melybe finom magyar sonkát vágunk metéltre, de akár szegedi halsalátával is. Utóbbi esetben a tölteléket nem majonézzel vonjuk be, hanem reszelt kemény tojással hintjük meg.

### **Halpaprikás bográcsban**

**Hozzávalók:** 80 dkg pontyfilé, (vagy harcsa, kecsege, törpeharcsa vegyesen), 15 dkg vöröshagyma, 1 dl olaj, 1 evőkanál pirospaprika, 15 dkg húsos paprika, 10 dkg paradicsom, 1 evőkanál liszt, 2 dl tejfől, só, 2 dl száraz fehérbor, 60 dkg tisztított burgonya.

**Elkészítése:** A finomra vágott hagymát kevés olajon megfuttatjuk. Hozzáadjuk a szeletelt zöldpaprikát, néhány percig együtt pirítjuk. A tűzről félrehúzva pirospaprikát hintünk rá, felöntjük fehérborral és hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot. További, ötpercnyi forralás után adjuk hozzá a tejfőlt, melyet előzőleg liszttel, fél dl langyos vízzel csomómentesen kikevertünk. Mártás sűrűségűvé forraljuk. Forrás közben apránként tesszük bele a haldarabkákat, és 7-8 percnyi forralás után sóval kellően beízesítve tálaljuk. Amikor a halat, már bele tettük, kevergetni nem szabad, csupán a bográcsot rázogassuk óvatosan. Külön edényben főtt sós burgonyával körítjük.

### **Halpörkölt (Vízvári Mariska)**

3 nagy fej vereshagymát apróra vágunk, vaslábasban forró zsírba tesszük és mikor szép arany-pirosra pirult a hagyma, két kanál szegedi rózsapaprikát keverünk közéje és két liter hideg vizet. Két óráig hagyjuk így befödve lassú tűzön forni. Ez alatt két kiló halat, melyben egy-egy darab harcsa, ponty, tükörponty, kecsege és tok van, miután szépen megtisztítottuk és megmostuk őket, feldaraboljuk, és egy mély tálban besózzuk. A két óra elteltével a hagyma teljesen széjjelfőtt, úgy hogy darabjait nem is lehet látni, a vize is majdnem teljesen elfőtt, a halakat és a sós lét, melyet a hal engedett, hozzáöntjük, és fedő nélkül 15-20 percig hagyjuk forni. Ekkor kitálaljuk és melléje tarhonyát, ecetes uborkát, vagy zöldpaprikát adunk.

### **Paprikás hal**

**Hozzávalók:** 4-6 szelet hal, 3 fej vöröshagyma, 1 szál karikára vágott sárga- és fehérrépa, pirospaprika, só, bors, 1 gerezd foghagyma, 1 kanál paradicsompüré.

**Elkészítése:** A hagymát, a zöldséget és a halat lábasban főni tesszük, annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Amikor felforr a víz, beleadjuk a fűszereket. Lassú tűzön puhára főzzük. Tűzálló tálba rakjuk, levét rászűrjük.

### **Paprikás lisztben forgatott hal**

**Elkészítése:** 3/4 kg apró hal, paprikával kevert liszt, zsír. A tisztított halat megsózzuk, és egy óráig állni hagyjuk. Paprikával elkevert lisztben forgatjuk, és zsírban kisütjük. Savanyúsággal tálaljuk.

### **Párolt hal krumplival**

**Hozzávalók** 5 személyre: 70 dkg hal, 40 dkg burgonya, 2 fej vöröshagyma, 10 dkg teavaj, 0,6 dl étolaj, 2 evőkanál búzaliszt, só, bors - ízlés szerint

**Elkészítése:** A halhúst adagokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, lisztben panírozzuk, és étolajban, lábasban vagy mélyebb serpenyőben kisütjük. A nyers burgonyát megmossuk, megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, és ezekkel befedjük a sült halhúst. A burgonyát megsózzuk, hozzáadjuk a felvágott vöröshagymát és teavaját, majd fedő alatt készre pároljuk.

### **Szegedi halsaláta**

**Hozzávalók:**

**Az öntethez:** 30 g vöröshagyma, 2 csomó metélőhagyma (mindkettő nagyon finomra vágva), só, ecet, bors, 1 dl olaj, 5 g fűszerpaprika, 80 g vitapric.

**Halsalátához:** 700 g főtt hal, 200 g zöldpaprika, 100 g friss paradicsom, 2 db kemény tojás, saláta levelek.

**Elkészítése:** Fenti anyagokból pikáns öntetet készítünk először, hadd érjenek össze az ízek. Azután a puhára főzött, és szálkátlanított halat kisebb darabokra aprítjuk fel, és lehűtjük. A zöldpaprikát kis kockákra vágjuk, és 2-3 percig kevés hallében főzzük. A paradicsomot leforrázzuk, héját lehúzzuk, kettévágva magjait kinyomkodjuk, és szintén kockára vágjuk. Ezután mindezt összekeverjük, ízlés szerint kevés citromlével ízesítjük, majd hűtőben néhány óráig pihentetjük. Kemény tojásszeletekkel és saláta levelekkel díszítjük.

### **Halkrokkett**

**Hozzávalók:** 50 dkg hal, 3 tojás, 5 dkg vaj, petrezselyem, liszt, zsemlemorzsa, só, olaj a kisütéshez.

**Elkészítése:** Készíthetjük nyers vagy főtt halból is. A hal húsát megdaráljuk, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet, 2 tojást, a vajat, és sót. Az anyagokat jól összekeverjük, majd kis kolbászokat formálunk belőle, ezeket lisztben, tojásban, morzsában megforgatjuk, forró olajban kisütjük.

### **Sajtos halszelet**

**Hozzávalók:** Hal, liszt, tojás, zsemlemorzsa reszelt sajt.

**Elkészítése:** A megsózott halszeleteket lisztben, tojásban, és zsemlemorzzában megforgatjuk, ez utóiba belekeverünk 5 dkg reszelt sajtot. Szép pirosra kisütjük. Majonézes burgonyát adunk hozzá.

### **Zöldséges gőzölt hal**

**Hozzávalók** 4 személyre: 2 db Maggi Halászléckocka, 2 db Maggi Füstölthús-kocka, 2 db Maggi Tyúkhúsleves kocka, 4 pisztráng (vagy más hal), 1 szál zeller, 2 sárgarépa, vegyes zöldség, 40 dkg cukkíni, 8-10 békukorica, snidling,

**Elkészítési idő: 30 perc**

**Elkészítése:** A megtisztított pisztrángot (vagy más halat) megmossuk, besózzuk, majd a belsejébe rakjuk a metéltre vágott zöldséget. Rácsra téve Maggi Halászléckockával és Maggi Füstölthús-kockával ízesített víz fölött készre gőzöljük. Közben a darabolt cukkínit és a békukoricát Maggi Tyúkhúslevesben kicsit megpároljuk. Tálaláskor a halat a párolt zöldségekre tesszük, és frissen vágott snidlinggel megszórjuk. Mártást nem igényel, mert a zöldségek kellően szaftosak maradnak.



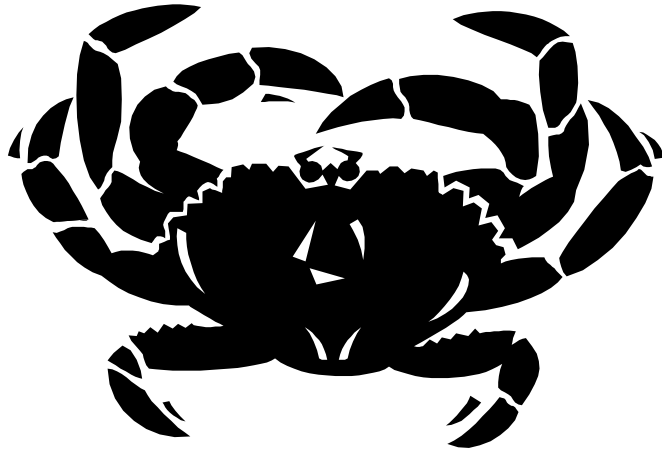


A Drótpostagalamb receptára

21/ 2. könyv



**HALAK KÖNYVE**



2. rész

TENGERI HALAK, KAGYLÓK, RÁKOK

HERING

### Grillezett heringek

**Hozzávalók:** 4 zöld hering, só, frissen őrölt bors, 3 evőkanál olívaolaj olaj a sütőforma olajozásához, 1/2 csomó petrezselyem-zöld 1 citrom, 50 g fűszervaj  
Előkészítés: 12 perc

Sütés: 7 perc

**Elkészítése:** A heringek pikkelyét és belsőségeit eltávolítjuk, megmossuk, és szárazra töröljük. A halakat mindkét oldalon irdaljuk (néhány keresztvágást csinálunk). Megsózzuk, megborsozzuk, és megkenjük olívaolajjal. A mikrohullámú sütőbe tehető formát kiolajozzuk, beletesszük a halakat, majd a mikrohullámú sütőbe helyezzük, és 360 W teljesítményen, a grillt bekapcsolva 6-7 percig grillezzük. A petrezselymet megmossuk, és szárazra töröljük, a citromot szeletekre vágjuk. A halakat 4 tányérra helyezzük, petrezselyemmel és citromkarikákkal díszítjük, és a fűszervajjal együtt azonnal tálaljuk.

### **Hering bundában sütvé**

**Hozzávalók:** 12-18 db hering (nagyságtól függően), 10 dkg vaj, 1 citrom, 10 dkg liszt, 1 pohár mustár.

**Elkészítése:** Pikkelyezzük le, belezzük ki és mossuk meg a frissen vásárolt halat, majd itassuk le róla a vizet. Keverjük össze a mustárt a liszttel, majd mártogassuk meg benne a heringeket és tegyük a sütő rácsára. Tálaláskor adjunk hozzá olvasztott vaját és citromszeleteket.

### **Hering saláta**

**Hozzávalók:** 2 nagyobb hering, 1 fej saláta, 1 csomó újhagyma, 2 paradicsom, 2 zöldpaprika, 3 evőkanál borecet, 3 evőkanál salátaolaj, só, cukor, őrölt bors.

**Elkészítése:** A heringet néhány órára beáztatjuk, bőrét lehúzzuk, kicsontozzuk, és apró kockára vágjuk. A salátát, zöldhagymát csíkokra vágjuk, a paradicsomot és paprikát felszeleteljük. Az ecetet, olajat, fűszereket jól összekeverjük, majd többi hozzávalóval együtt mély üvegtálba helyezzük. Jól átfogatjuk, tálalás előtt egy órával készítjük.

### **Heringes savanyú káposzta**

Hamvazószerda a nagyböjt kezdete, nevezik még böjtfogadó szerdának, száraz szerdának. Szigorú böjti nap. Húst nem lehet enni, és jól lakni is csak egyszer szabad, és még kétszer lehet enni, de keveset. Neve onnan származik, hogy az őskeresztények vezeklésként hamut szórtak a fejükre, később egyházi szertartásként általánossá vált a hamvazkodás.

Ennek a napnak elmaradhatatlan étele a savanyú tojás és a heringes savanyú káposzta. (Valamikor régen a hangulatos kiskocsmák törzsvendégei a farsangi mulatozás után, ingyen kapták a heringes savanyú káposztát)

**Elkészítése:** Savanyított, nyers káposztát összekeverünk vékony karikára vágott vöröshagymával, köménymaggal és leöntjük finom lenmagolajjal (reformboltokban beszerezhető) A savanyított heringeket ujjnyi szélesre felvágjuk, ezt is belekeverjük. Nyolcadokra vágott kemény tojással díszítjük.

Ennek a napnak az ételeihez tartozik még a pontykocsonya, a kukoricakása, a mézes pattogatott kukorica, és a böjtös savanyúság, ami nem más, mint a heringes savanyú káposzta hering nélkül.

### **Hek és hering házi pácolása**

**Hozzávalók:** 1 kg hal, 1/2 kg vöröshagyma, 1 mokkáskanál só, 2 dl ecet 10 %-os, 2-3 dl víz, 1 evőkanál kristálycukor, 2-3 babérlevél \*, 4-5 szem fekete bors (borsika) \*, 1 mokkáskanál koriander mag \*, szegfűbors, mustármag, gyömbér

\* megtörve vagy darálva

**Elkészítése:** A hagymát karikára vágjuk, és egy műanyag mély edénybe (üveg vagy mély tál - a fém nem jó) 1 réteget elhelyezünk. A tiszta pucolt halat (a belsejéből a fekete hasi réteget eltávolítva) újabb rétegeként rá rakunk, majd a váltott rétegeket folytatjuk. Tetejére szórjuk a fűszereket. Leöntjük a sós, cukros, ecetes vízzel.

Hűvös helyen való 4-5 napos érlelés után fogyasztható.

Ha hamar elfogy, a lé még egy adag halhoz felhasználható.

## Ruszli (Hagymás pácolt hering)

**Hozzávalók:** 1 kg hering, 4 fej hagyma (kb.), 2 dl ecet (kb.) ízlés szerint, 5 dl víz (kb.), 3 ek cukor (kb.), 1 db babérlevél, 1 kk koriandermag, 1 kk mustármag, néhány szem egész bors, só, olaj (fakultatív)

**Elkészítése:** A heringet gondosan átmoszuk (kell), lecsepegtetjük, majd kívül-belül besózzuk, 24 órát állni hagyjuk. (hűtőben) (a heringekről nem mossuk le a sót, így besózva kerülnek az üvegbe). A befőttes üveg aljára rakjuk a fűszereket (babérlevél, koriandermag, mustármag, bors), utána a heringeket az üveg falához támogatjuk úgyesen, hogy össze ne boruljanak, amíg a karikára vágott hagymákkal belülről kitámogatjuk őket. A vizet az ecettel és a cukorral összefőzzük. Miután a felöntő lé kihűlt, ráöntjük. **NAGYON FONTOS**, hogy nem melegen! Kóstoljuk meg a levet, és saját ízlésünk szerint tegyünk hozzá, amit megkíván.

Az ecettel vigyázzunk, inkább utólag tegyünk hozzá. A heringek méretétől függően 4-6 nap után fogyasztható.

## KAGYLÓK

### Nyársonsült Saint-Jacques kagylók

**Hozzávalók:** 60 dkg Saint-Jacques kagyló, 50 dkg fekete kagyló, (moule) 20 dkg gomba, 5 dkg vaj, 1 dl olaj, 1 dl fehérbor, só, őrölt bors.

**Elkészítése:** Tegyük a kagylókat héjastul fehérborba. Adjunk hozzá egy kevés vajat és borsot. Ha szétnyíltak, kaparjuk ki. Forraljuk fel az áztatólét, 2 percre dobjuk bele a Saint-Jacques kagylókat. Tűzzük a kagylókat egymással váltogatva a nyársra. Az elejét és a végét egy-egy gombafejjel zárjuk le. Locsoljunk rá olajat. Közepes fokozatra állított grillsütőben forgassuk 3 percig. Ha már kezd pirulni, kenjük rá a maradék vajat és fűszerezzük meg.

### Osztriga csuka- vagy menyhalmájjal

**Elkészítése:** Néhány csuka- vagy menyhal mája egy kissé megsóztatván, s feldarabolva finom zsemlyemorzsálékba forgatván zsírban kirántatik. Az osztrigákat ki kell teknőjükből venni, s miután egy serpenyő belseje vajjal jól kikenetett, felváltva a máj, s osztriga sorban egymás fölé belerakatnak; minden sor közé azonban egy kevés tört magyar bors és aprított citromhéj hintessék; végre két citrom leve öntetik az egész fölé, hozzátevéen néhány darabka írósvajat is. Ez megtörténvén, a serpenyő alá és fölé izzó tűz tétessék, (a sütőcsőbe tétetik) hol lassan párologjon át. Tálaláskor a tál karimáját kirántott zsemlyeszeletekkel háromszög alakban peremezd körül, de vajastésztával is körül koszorúzhatod. (anno 1875)

### Rombuszhal osztrigával

**Elkészítése:** Sós vízben nem túl puhára párolt rombuszhalat tegyünk a fehér felével egy szép nagy tálra, és rakjuk körül sült osztrigával.

### Sült osztriga

**Elkészítése:** A megtisztított osztrigákat szárítsuk le egy konyharuhán, panírozzuk be, és hirtelen süssük ki vajban.

### Tengeri kagylók (pétoncles) nyárson

**Hozzávalók:** 36 db friss kagyló (nyársanként 6 db), 6 szelet füstölt (borjúszege) sonka, 1 dl olaj, 4 citrom, 2 piros színű paprika.

**Elkészítése:** Göngyöljük be egyenként a kagylóhúsokat a csíkokra vágott sonkaszeletekbe. Magozzuk ki a paprikát, és vágjuk le egyenlő darabokra. Tűzzük hurkapálcikára a kagylókat és a

paprika szeletkéket.

A két végén kagylóval zárjuk a sort. 2 citrom kifacsart levében 10 percig pácoljuk meg a nyársat, utána csöpögtessük jól le és locsoljuk le olajjal. Grillsütőben forgassuk öt percig. Tálaláskor tegyük a tányérokra negyedbe vágott citromokat.

## KARDHAL

### Grillezett halszeletek

**Hozzávalók:** 3 evőkanál olaj, 4 evőkanál száraz fehérbor, 1 teáskanál reszelt citromhéj, 2 evőkanál citromlé, 1 evőkanál aprított petrezselyemzöld, 1 teáskanál szárított kakukkfű, morzsolt, 4 kardhal-, foltos tőkehal- vagy tonhal-szelet, kb. 2 cm vastag (175-175 g) só

Előkészítés: 25 perc

Sütés: 8 perc

Tipp: A kardhal tömör, nagyon ízletes húsú halfajta, igen alkalmas pácolásra. Mivel a pác savas a marinírozásához feltétlenül üveg- vagy porcelánedényt használjunk, semmiképpen sem fémből készültet!

**Elkészítése:**

1. A grillt vagy a sütőt felső lángon 250 °C-ra előmelegítjük. Közben lapos tálban összekeverjük az olajat, bort, reszelt citromhéjat és citrom-levet, a petrezselymet és kakukkfűvet. Belerakjuk a halszeleteket, majd megforgatjuk a folyadékban. Ezután lefedjük, és 20 percig szobahőmérsékleten marinírozuk.

2. A halszeleteket lecsepegtetjük, majd hőálló sütőformában egymás mellé rendezzük. A sütő legfelső részébe helyezzük, és 3 percig grillezzük. Ekkor a sütőformát kivesszük, a halszeleteket megsózzuk és megfordítjuk, majd ismét a sütőbe tesszük. További 5 percig grillezzük, amíg a hal villával megszúrva könnyen szét nem esik. A kész halszeleteket 4 tányérra rendezzük, és azonnal tálaljuk.

### Kardhal-steak

**Hozzávalók** 4 személyre: 60 deka kardhalfilé, 10 deka vaj, egy egész citrom, két gerezd fokhagyma, 60 deka (mirelit) zöldspárga, 3 deka só, 5 deka olívbogyó, egy fej saláta

**Elkészítése:** A zöldspárgát kevés vajon megpároljuk, tálalásig melegen tartjuk. A felszeletelt halat sóval, borssal, zúzott fokhagymával ízesítjük, kevés vajon (letakarva) megsütjük. Öt deka vajat citromlével kikeverünk, halmokat formázunk és így lehűtjük. Tálaláskor a táltra fektetjük a salátaleveleket, vékony citromkarikát teszünk rá, azután a halszeleteket, majd a citromos vajat, körberakjuk zöldspárgával, olívbogyóval. E különlegesség még magasabb szintű gasztronómiai élvezetet jelent, ha hozzá a 2000-es Pannon primórt kóstolja a vendég, de ha ezt nem, hát mindenképp fehérbort.

## KAVIÁR

### Kaviár á la Troppauer Hümér

Troppauer úgy szereti, ha van vörös is, meg fekete is. Kb. fele-fele arányban. Vágj össze lila (vagy vörös) hagymát igen apróra, tedd egy tálba, szórj rá egy kis őrölt fekete vagy vegyes borsot és mustárt. Szobahőmérsékletre felmelegedett margarinba (AMI NEM SÓS, mert a kaviár az) keverd bele az egészet. Amikor egyenletesen elkeveredett, akkor keverd bele a vegyes kaviárt. Figyel arra, hogy ne törd össze a bogyeszokat. Ha készen van, akkor készíts belőle vékony gerincformát, és fagyaszd le. Így egyrészt sokáig eláll, másrészt jobb tálalni. A mélyhűtőből fogyasztás előtt fél órával kiszeded, és pirítóst adsz mellé. Kiváló előétel!

A mennyiségről annyit, hogy két kisüveges (lapos) kaviárhoz 250g margarin kell. A fűszerezés ízlés szerint.

### **Kaviáros hollandi mártás**

**Elkészítése:** Két tojássárgáját egy kis lábasban keverjük el néhány csepp ecettel és egy kávéskanálnyi meleg vízzel. Tegyük kis láng fölött vízfürdőbe, állandó keverés közben adjunk hozzá 12 dkg olvasztott vaját, és addig verjük, amíg a mártás egészen sűrű nem lesz. Ügyeljünk rá, hogy ne forrjon fel. Megsózzuk, néhány csepp citromot adunk hozzá. Közvetlenül tálalás előtt 5 dkg kaviárt keverünk el a forró mártásban.

### **Orosz élesztős lepénykék (blini) kaviárral**

**Hozzávalók:** 25 dkg liszt, 1 dkg élesztő, 3 dl tej, 3 tojás, 1/2 dl tejszín, egy csipet só, 25 dkg zsír, 5 dkg vaj.

**Elkészítése:** 1 dkg élesztőből, kis langyos tejből és lisztből híg kovászt készítünk, és két órán át, kelesztjük. A lisztet tálba tesszük, hozzáadjuk a megkelt kovászt, és kb. 3 dl tejjel jól összedolgozzuk (a tej legyen langyos). Utána ismét kelesztjük. Kb. fél órával az elkészítés előtt belevegyítünk három tojássárgáját, egy csipet sót, a három tojás keményre vert habját, 1/2 dl tejszínből vert habot és 3 dkg olvasztott vaját. Meleg helyre állítjuk. Húsz perc múlva serpenyőben megmelegítjük a zsírt, és merőkanállal egymás mellé kis halmocskákat szaggatunk a tésztából. Mérsékelt tűznél mindkét oldalát pirosra sütjük. Egy blinit megkenünk kaviárral, leborítjuk egy másikkal, leöntjük tejföllel, így tálaljuk.

### **Rántott haltej**

**Elkészítése:** A piacon halárusnál vásárolunk fél kiló haltejet, és lobogó forró sós vízbe dobva, 5 percig főzzük. Levétől lecsurgatva lisztben, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk, és bő, forró olajban ropogós pirosra kisütjük. Majonézes burgonyával vagy ecetes tormával és burgonyával kínáljuk. Íze nagyon hasonlít a rántott velőéhez.

### **Vörös kaviár dip**

Ez a mártogatós nagyon finom pirított kenyérszeletkével, sós kekszekkel vagy ropogós zöldségekkel.

**Hozzávalók:** 1 pohár tejföl, 3 zöldhagyma nagyon apróra vágva, 1 evőkanál frissen facsart citromlé, 1 evőkanál + 1 teáskanál aprított metélőhagyma, 3+1 evőkanál vörös kaviár.

**Elkészítése:** A tejfölt, a hagymákkal, a citromlével keverjük össze. Adjuk hozzá a 3 kanálnyi kaviárt (bánjunk óvatosan vele, könnyen törik). Tegyük tálaló tálkába. Legalább 6 órára hűtsük be. Tálaláskor díszítsük a tetejét metélőhagymával és a megmaradt kaviárral.

## **KONZERVHAL**

### **Halpástétom**

**Hozzávalók:** 1 doboz olajos szardínia, 1 csokor zöldhagyma, 1 evőkanál vaj vagy margarin, 2 evőkanál darált dió, 1 evőkanál paradicsom püré, kevés só.

**Elkészítése:** A szardínia olajos levét leöntjük, a halat villával összetörjük. A zöldhagymát apróra vágjuk és a vajon megpároljuk. Levesszük a tűzről, összekeverjük a hallal, a dióval, a paradicsom pürével, és ízlés szerint sózzuk.

### **Szardíniasaláta**

**Hozzávalók:** 20 dkg zeller, 20 dkg cékla, 20 dkg alma, 12 dkg csemegeuborka, 1 doboz szardínia, 1/2 dl borecet, 1 fej saláta, 1 fej hagyma, 1 citrom, só.

**Elkészítése:** A zellert és a céklát meghámozom, és nyersen lereszelem. A hámozott almát és uborkát kis kockára vágom. Mindezt egy tálban összekeverem a szardínia olajával, az ecettel és kevés sóval, majd hozzáadom a hal felét, jól elkeverem és a hűtőben (letakarva) legalább 1 órán át "értelem". Salátalevelekre téve tálalom, a tetejére, karikára vágott hagymát teszek és a

szardíniás hal másik felét, szépen elrendezve. A citromkarikákat négyfelé vágva szintén a tetejére teszem.

### **Halas sült paradicsom**

**Hozzávalók:** 8 db nagy paradicsom, egy doboz szardínia, 2 fej vöröshagyma, egy csokor friss bazsalikom, 15 dkg trappista sajt, só.

**Elkészítése:** A megmosott paradicsomból vágjuk ki a kocsány részt, a másik oldalán pedig vágjuk be keresztbe. A hagymát vékonyan szeleteljük fel. A sajtot durva reszelőn reszeljük le. Bazsalikomot mossuk meg, és a leveleket szedjük le. A szardíniát daraboljuk szét.

Egy lapos tűzálló tálat béleljünk ki hagymakarikákkal. Ültessük rá a paradicsomokat úgy, hogy a bevágott rész felfelé legyen. A paradicsom körül helyezzük el a szardínia darabkákat, öntsük rá az olajat, fűszerezzük bazsalikommal és sóval, szórjuk meg vastagon reszelt sajttal. Letakarva 12 percig süssük a mikróban. Félidőben a tálat 180 fokkal fordítsuk el. Franciakenyérrel tálaljuk.

## **LAZAC**

### **Citromkrémes, lazacos reték**

**Hozzávalók:** 3 csomag hónapos reték (közepes vagy kisebb méretű), 15-20 dkg krémsajt, fél teáskanál frissen reszelt citromhéj, 1 evőkanál frissen facsart citromlé, 2 evőkanál apróra vágott friss kapor, 3 evőkanál lazactörmelék (kis üvegekben kapható, sós lében), só, bors.

**Elkészítése:** A retkeket mossuk meg, egy vékony szeletkét vágunk le a talpukból, hogy meg tudjanak állni. Vágjuk le a tetejüket, és dinnyevágóval (gömb alakú kés) vágjuk ki a belsejüket, hogy csak egy kis edényke maradjon belőlük. Ez kicsit időigényes, ezért előre kivájhatjuk a retkeket, majd vízbe téve hűtőben tárolhatjuk, még nyolc óra múlva is frissek lesznek. A kivájt retkeket tegyük itatóspapírra, 5 percre, hogy a nedvességet eltávolítsuk. A krémsajtot jó alaposan keverjük ki - legjobb kézimixerrel 5 percig - a citromhéjjal, citromlével, kaporral, borssal, sóval (gyengén kell sózni, mert a lazactörmelék elég sós lehet) és végül a lazactörmelékkel. A krémet tegyük nyomózsákba és töltsük meg vele a retkeket. Díszítsük kaporral.

### **Sóskamártás**

**Hozzávalók:** 1 kg sóska, 2 fej salotta hagyma (apró hagyma), 1 liter húisleves (leveskockából), 8 evőkanál fehérbor, 7 evőkanál száraz vermut, 2 dl tejföl, 1 dl tejszín, 1 citrom leve, só, fehér bors.

**Elkészítése:** A sóskát alaposan megmossuk, szárától megtisztítjuk, szitán jól lecsöpögtetjük. Fő erét is eltávolítjuk, a leveleket csíkokra vágjuk. A salottát megtisztítjuk, és kockára vágjuk. A levest széles lapos edénybe öntjük, és hozzáadjuk a bort, a vermutot és a hagymakockákat. Erős tűzön addig forraljuk, amíg a folyadék kezd sziruposá sűrűsödni. Ezután hozzáadjuk a tejfölt és a tejszínt, és az egészet sűrűre forraljuk. Ekkor beletesszük a sóskát, elkeverjük a mártásban, de csak fél percig főzzük együtt. A mártást a tűzről lehúzzuk, és a vajat darabokban hozzáadjuk, közben egyszer-kétszer óvatosan megkeverjük. Citromlével, sóval, borssal ízesítjük. Ez a mártás jó kísérője a párolt vagy gőzölt halnak, különösen jól illik a lazachoz!

### **Édesköményes lazac**

**Hozzávalók:** 1 kisebb édeskömény-gumó, 30 g vaj, 2 lazacfilé (160-160 g), só, frissen őrölt fehér bors, 30 ml bor, 30 ml tejszín

**Előkészítés:** 5 perc

**Sütés:** 12 perc

**Javaslat:** Ehhez a rendkívül ízletes ételhez köretként különösen jól illik a rizs.

**Elkészítése:**

1. Az édesköményt megtisztítjuk, megmossuk és éles késsel vékony szeletekre, vágjuk.
2. Mikrohullámú sütőbe tehető formát kivajazunk. A lazacfilétet beletesszük, megsózzuk és megborsozzuk. Ezután az édesköményt szét- osztjuk a halakon.

3. Ezután ráöntjük a bort és a tejszínt, majd az ételt 360 W teljesítménnyel 1-12 percig lefedve sütjük a mikrohullámú sütőben. Az édes- kőményes lazacot 2 tányérra téve azonnal tálaljuk.

### **Füstölt lazackrém (Hawaii és a csendes-óceáni szigetvilág)**

**Hozzávalók:** /2 füstölt lazac, 6-7 db megmosott, hámozott, apróra vágott paradicsom, 10-12 db apróra vágott zöldhagyma, 1/2 dl jéghideg víz

**Elkészítése:** A lazacszeleteket 3 órán át, áztassuk hideg vízben, úgy, hogy kétszer cseréljük le a vizet. Ezután öntsük ki a vizet, és a halszeleteket egész apróra vágjuk fel. Adjuk hozzá a paradicsomot, a hagymát és keverjük simára, közben hideg vizet öntve a pástétomhoz. Jól kihűtve, fagylaltos pohárban tálaljuk, adhatunk mellé vékonyra vágott zsemle- vagy kifliszeleteket.

### **Grillezett lazac paprikás mártással**

**Hozzávalók:** 2 piros húsú paprika, 1 fej vöröshagyma, 1 kis fokhagymagerezd, 1 evőkanál olívaolaj, 60-70 g vaj, 1/8 l fehérbor, 1/8 l tyúkhúsleves, 1/8 l tejszín, só, frissen őrölt bors, cayenne-i bors, 1 evőkanál szárított kakukkfű, 4 lazacfilé (180-200 g egyenként), 1 citrom

Előkészítés: 12 perc

Főzés: 33 perc

**Elkészítése:**

1. A grillt előmelegítjük. A paprikát megmossuk, szárazra töröljük, fél- bevágjuk, a magokat és az ereket eltávolítjuk. A felezett paprikákat úgy tesszük a grillre, hogy a héja legyen felül. Amint hólyagos lesz, ki- vesszük a sütőből és hideg vízzel hirtelen, leöntjük. Lehúzzuk a héját, majd felkockázzuk a paprikát.

2. A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk; a hagymát felkockázzuk, a fokhagymát szétnyomkodjuk. Ezután az olajat felforrósítjuk egy edényben, 40-50 g vajat teszünk hozzá, és ebben pároljuk meg a hagymát. Hozzáadjuk a fokhagymát és a paprikát. Tetszés szerint néhány paprikakockát félretehetünk a mártáshoz.

3. A megdinsztelt paprikakockákat borral és húsalaplével felelesztjük, 2 percig lassan forraljuk, majd hozzáadjuk a tejszínt. Sóval, borssal, cayenne-i borssal és kakukkfűvel ízesítjük, további 3 percig forraljuk, majd pürésítjük. A félretett paprikakockákat beletesszük a szószba, és ezt még 3 percig főzzük.

4. Közben a lazacdarabokat megmossuk, és szárazra töröljük. A citromot kifacsarjuk, a filékre rácsepegtetjük a levét; sózzuk, borsozzuk.

5. A sütő rostélyát alufóliával lefedjük, a lazacdarabokat erre helyezzük rá, majd a maradék vajat elosztjuk a halakon. A lazacot összesen 7 percig grillezzük, de félidőben megfordítjuk. A kész filétét a paprikás mártással együtt tálaljuk.

### **Lazaccal töltött palacsinta**

**Hozzávalók:** 1 kis üveg piros lazactörmelék, 12 db előre megsütött, sós palacsinta, 1 db egész tojás teáskanálnyi citromlé, 1 evőkanál tejföl, teáskanálnyi búzadara, a bundázáshoz liszt, tojás, zsemlemorzsa

**Elkészítése:** A lazacot lecsöpögtetjük (az olajat később belekeverjük egy hideg mártásba vagy szendvicsszószt). A tojást felverjük, összekeverjük a citromlével, a tejföllel és a búzadarával, majd hozzáadjuk a leszűrt lazactörmeléket. A krémmel egyenként megkenjük a palacsinták egész felületét.

A tésztát először félbe-, majd pedig negyedekbe hajtjuk, és lisztben, felvert tojásban, valamint zsemlemorzsaiban megmártjuk. 180 fokos olajban (3-4 perc alatt) szép pirosas-barnára sütjük. Forrón, jéghideg, kapros tejföllel előétel gyanánt, vagy dupla mennyiségben készítve, főételnek tálaljuk. Sör- vagy borkorcsolyának is nagyon jó, akkor pedig hidegen tesszük az asztalra. Egyszerűen és gyorsan készíthető, nagyon finom étel.



## Lazacfilé

**Hozzávalók:** 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 5 evőkanál száraz fehér-bor, 1 babérlevél, 1 l víz, 50 g magozott fehér- vagy kékszőlő, 4 lazacfilé (175-175 g), 1 evőkanál vaj vagy margarin, 1 evőkanál liszt, 4 evőkanál főzőtejszín (20% zsírtartalmú), só, fehér bors, 4 kisebb szőlőfürt, ízlés szerint

Előkészítés: 12 perc

Főzés: 24 perc

### Elkészítése:

1. A vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk. A hagymát szeletekre vágjuk, a fokhagymát megfelezzük. Nagy átmérőjű edényben erős lángon felforraljuk a bort, hagymát, fokhagymát, babérlevelet és a vizet, majd lefedve 5 percre csendesen főzzük. A szőlőszemeket megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet, majd megfelezzük őket.
2. A lazacfiléket beletesszük a lébe. A folyadékot ismét felforraljuk, majd azonnal lejjebb vesszük a hőfokot, és a halat 8-10 percre közepes hőmérsékleten benne hagyjuk, míg a hús tömör és villával könnyen szétszedhető nem lesz. A kész filéket tálon elrendezzük, majd melegre tesszük. A főzőlé-t mérőedénybe szűrjük.
3. A vajat felolvasztjuk. Liszttel rántást készítünk. Kevergetve 200 ml főzőlevet adunk hozzá és felforraljuk. 3-4 perc múlva belekeverjük a megfeleztett szőlőszemeket és a tej-színt. Felforrósítjuk, de már nem forraljuk, majd sóval és borssal ízesítjük.
4. A szószot elosztjuk a halfiléken. A szőlőt megmossuk, lecsepegtetjük, ezzel díszítjük a halat, és rögtön tálaljuk.

## Lazacszeletek rostos

**Hozzávalók:** 1,80 kg lazacfilé (színhús), 0,3 dkg só, 15 dkg olaj, 1 db fejes saláta, 3 db citrom

**Elkészítése:** A kifiléztet lazacból vágott szeleteket, besózzuk, és állni hagyjuk. Kb.10 perc múlva olajjal bekenjük a szeleteket, és forró rostélyra helyezve mindkét oldalukat megsütjük. Rostély hiányában, serpenyőben egy kevés olajat hevítünk, és ebben sütjük meg a lazacszeleteket. Előmelegített halastálra tálaljuk, citromgerezdekkel és fejessaláta-levelekkel díszítjük. A lazacszeleteket fűszeres vajjal is tálalhatjuk.

Ajánlatunk: Köretként vajos burgonya és hozzá Remuládmártás.

## Sült halfilé (alaprecept)

**Elkészítése:** A sütiöt 200 ~C-ra előmelegítjük. Nagyobb darab alufóliát terítünk a munkalapra, majd beolajozzuk. 1,5 kg lazac- vagy tengeri süllőfilét kissé egymásra helyezve a közepére teszünk, olajjal bekenjük, majd sóval és borssal ízesítjük. A halszeletek közé néhány vékony citromkarikát rakunk. A halat becsomagoljuk a fóliába, amelynek peremét óvatosan lezárjuk, hogy a keletkezett lé ne tudjon elpárologni.

A kb. 2,5 cm vastagságú filéket 10 percre sütjük. A végén a halhús villával beleszúrva könnyen szétválik. A kész filéket előmelegített tálcára helyezzük és tetszés szerint további citromkarikákkal és vizitormával vagy kaporlevelekkel, díszíthetjük. Ehhez kínáljuk a következő kitűnő, pikáns mártások bármelyikét.

## Szombati lazacszelet

**Hozzávalók:** 4 szelet lazac, 1 citrom leve, 1 nagyobb hagyma, néhány szem mandula, só, cukor, ecet, 1 babérlevél, kevés gyömbérpor.

**Elkészítése:** A kockára vágott hagymát a mandulával és a fűszerekkel főni tesszük, majd kb. 20 perc múlva hozzáadjuk a lazacot. Még 20 percre főzzük, majd a halat üvegtálra tesszük, rászűrjük a levét. Hidegen tálaljuk.

## TENGERI NYELV VAGY LEPÉNYHAL (SOLES)

A halak osztályába tartoznak, lepényhal alakúak rendjébe, és a nyelvhal-félék családjába. Lepényhalalakúak-Pleurennectiformes. Testük lapított és feltűnően részaránytalan. A hátoldal enyhén domború és pigmentált.

Nyelvhal-félék -soleidae. A felnőtt példányok mindkét szeme egy oldalon található. A fiatal halak teste még szimmetrikus, később az egyik szem átkerül a másik oldalra. Míg a fiatalok úszkálnak, addig a kifejlett állatok a homokos tengerfenéken heverésznek.

Közönséges nyelvhal - Solea Solea. Európa parti vizeiben, az Atlanti-óceánban, az Északi-tengerben és a Keleti-tenger egy részében él. 50 cm-re nő meg. Színe az aljzathoz hasonló. Felnőtt példányai a homokos aljzaton élnek, de 50 cm-nél nem mélyebben. Éjjel aktív. az Északi-tengerben áprilistól augusztusig ívik. A fiatalok teste szimmetrikus, és a 2. életévükig a partok közelében tartózkodnak. Férgekkel, csigákkal és kis halakkal táplálkozik.

A tengeri halak egyik legfinomabbja, akár egészben, akár a csontjáról lefejtett halszelet formájában (filets de sole). Nagyjából ugyanúgy készíthetjük el, mint a fogast vagy süllőt, illetve az itt következő haléteteket fogasból, vagy kiszállított süllőfilékből is elkészíthetjük. A soles uszonya végét ruhával megfogjuk, éles kiskéssel a bőrt a hal végén felkaparjuk, ruhával megfogjuk és lerántjuk, először egyik oldaláról, majd a másik oldaláról is. Ezután mindkét oldatán lefejtjük csontjáról a halhúst.

**Négy darab halszeletkét kapunk. Ha egészben készítjük, a hal bőrének lehúzása után levágjuk a fejet és a nem odaváló részeket, ollóval eltávolítjuk. A halfejekből és csontjaiból kevés hagymával, gyengén sózott halalaplevet főzünk.)**

(J. Toman, J. Felix, K. Hísek: A természet képekben)

### Érdes lepényhal kapribogyó mártásban

**Hozzávalók:** 3 evőkanál liszt, só, fekete bors, lepényhalfilé (175-175 g), 2 evőkanál olíva-olaj, 1 evőkanál vaj vagy margarin, 3 evőkanál citromlé, 1 teáskanál Worcester-szós, 1 evőkanál kapribogyó, citromszeletek, ízlés szerint

Előkészítés: 7 perc

Főzés: 12 perc

javaslat: Ehhez a könnyű halételhez jól illik, a felezeti; 4 érdes lepényhal- vagy párolt és reszelt parmezánnal megszórt paradicsom.

**Elkészítése:**

1. Tányérban összekeverjük a lisztet, sót és borsot, majd megforgatjuk benne az érdes lepényhalfiléket. A visszamaradó lisztet kiöntjük.
2. Az olaj és a vaj felét nagy serpenyőben közepes hőfokon felforrósítjuk. 2 filét beletesszünk, mindkét oldalán 2 percig sütjük, míg aranybarna színű nem lesz, majd melegen tartjuk. A maradék olajjal és vajjal megsütjük a másik 2 filét, és azokat is melegen tartjuk.
3. A vizet, citromlevet és Worcester-szószt ráöntjük a sültre, és erős lángon felforraljuk. Mérsékeljük a hőmérsékletet, a mártást 2 percig főzzük, míg kissé be nem sűrűsödik. A kapribogyót leöblítjük, lecsepegtetjük és hozzáadjuk.
4. A mártást egyenletesen elosztjuk a filéken. Az érdes lepényhalakat citromkarikákkal díszítve azonnal tálaljuk.

### Lepényhalfilé céklamártással

**Hozzávalók:** (Kb. 3 adag)

**A céklamártáshoz:** 3 céklát (kb. 450 g) folyó hideg víz alatt lekefélünk gyökerét kb.- 1 cm-ig levágjuk, 125 ml (1/8 l) vízzel együtt üveg- vagy kerámiatálba tesszük, lefedve 700 W-tal kb. 5 percig főzzük, megfordítjuk, és lefedve 450 W-tal további 2 percig főzzük. Hideg vízzel leöblítjük, héját lehúzzuk, felét apróra vágjuk. 200 ml (1/5 l) tejszínnel mixerben pépesítjük. Sóval, borssal, citromlével fűszerezzük. A cékla másik felét vékony csíkokra vágjuk 1-2 evőkanál vízzel együtt, egy mélytányérba tesszük, sóval, borssal fűszerezzük.

**Elkészítése:** 500 g lepényhal-filét folyó hideg vízzel leöblítünk, leszárítjuk, 1-2 evőkanál citromlével lecsöpögtetjük és kb. 15 percig állni hagyjuk, sóval, borssal megszórjuk, felgöngyöljük, kör alakban. Kis üveg- vagy porcelántálba tesszük, mindegyik göngyölegbe vajot teszünk apró darabkákból. 4 evőkanál fehérbort hozzáadunk, lefedve. 700 W-tal kb. 5 percig főzzük. Szobahőmérsékleten lefedve néhány percig; állni hagyjuk. A céklacsíkokat 700 W-tal 2-3 percig lefedve felforrósítjuk. A céklamártást üveg- vagy porcelántálban 3 evőkanál halléval (a lepényhal levéből) összekeverjük, lefedve 700 W-tal kb. 3 percig hevítjük. A mártást 3 tányéron elosztjuk. A céklacsíkokat rátesszük, a halgöngyölegeket a mártásra rakjuk. Vékonyra vágott metélőhagymával megszórjuk, azonnal tálaljuk.

### **Lepényhal firenzei módra**

**Elkészítése:** Egy tepsibe csíkokban beleszórta a szakács egy sor apróra vágott zöldpaprikát, egy sor apróra vágott petrezselymet, és egy vékony csíkyi őrölt pirospaprikát, hozzáadott egy kis olívaolajat, annyit, hogy vékonyan ellepte a tepszi alját, majd darabokra vágott, héjától megtisztított paradicsomszeleteket helyezte rá. A lepényhal-szeleteket enyhén besózta, fokhagymával bedörzsölte, majd lisztbe forgatta és a tepsibe helyezte. Sütőben 15 percig sütötte, lassú tűzön, és tálalta.

### **Lepényhal mediterrán módra (Limandes en filets "à la méditerranéenne")**

(50 perc)

**Hozzávalók:** 4 közepes lepényhal, 60 dkg érett paradicsom, 4 édes zöldpaprika, 15 dkg hagyma, 1 dl olaj (lehetőleg olíva), só, bors, fokhagyma, 10 dkg vaj vagy margarin, 3 evőkanál liszt, 1 citrom, 1 nagy csomó fodros zöldpetrezselyem

**Elkészítése:** A meghámozott, kimagozott és falatnyi darabokra vágott paradicsomot, a kicsumázott, vékony csíkokra szeletelt zöldpaprikát, az összetört fokhagymát és apróra vágott hagymát olajon megpároljuk, sózzuk, borsozzuk.

A megtisztított hal gerincét kivágjuk, majd a filét lisztbe mártjuk és mindkét oldalát (5-5perc) a forró vajon átsütjük.

Előmelegített táltra fektetjük, negyed citromokkal, a zöldpetrezselyemmel díszítjük. A "lecsót" külön mártásoscsészében adjuk mellé. Itál: burgundi fehérbor (Chablis) vagy rizling.

### **Lepényhal Klemi módra**

**Elkészítése:** A halat mindkét oldalán sózod, borsozod, 1-2 óráig a hűtőben állni hagyod, majd mindkét oldalán átsütöd kb. 20. dkg vajon. A haldarabokat félreteszod, a vajból és 2-3 kanál lisztből vajmártást készítesz, (mintha rendes rántást készítenél) kevés tejjel, vagy tejszínnel, vagy tejföllel felengeded,(olyan tejföl-sűrűségű legyen), beledobsz maréknyi apróra vágott petrezselyemzöldet, összeforralod. A halakat meghinted kevés petrezselyemzölddel, ráöntöd a mártást, és tört krumpლიval tálalod.

### **Lepényhal zöldségmártásban**

**Hozzávalók:** 20 dkg lepényhal, 1 evőkanál citromlé, 1/2 teáskanál fűszersó, 20 dkg gomba, 1 teáskanál vaj, 1 hagyma, 30 dkg paradicsom, 20 dkg sárgarépa, 1 dl víz, 1/2 tejföl, 1 teáskanál vegeta, 2 evőkanál petrezselyem.

**Elkészítése:**

1. A halat megkenjük a citromlével, besózzuk, és rövid időre a hűtőszekrénybe tesszük.
2. Megtisztítjuk, és vékony szeletekre vágjuk a gombát, és közepes hőmérsékleten átsütjük.
3. A hagymát felkarikázzuk, a paradicsomot (tetszés szerint) meghámozzuk és feldaraboljuk. A sárgarépát hosszában négybe vágjuk, majd felkockázzuk.
4. A zöldséget a gombához adjuk, felöntjük a vízzel, és 15-20 percig együtt pároljuk.
5. A halat szárazra töröljük, és a zöldségre fektetjük. 6-8 percig nagyon lassú tűzön pároljuk.
6. A halat egy szűrőkanállal nagyon óvatosan kivesszük, és előmelegített tányérra fektetjük.

7. A zöldségmártást ízesítjük a tejföllel és a vegetával, majd még forrón elrendezzük a hal köré. Végül megszórjuk a petrezselyemmel.

### **Lepényhalfilé osztrigaszószban**

**Hozzávalók:** (4 adag) 1/2 kiskanál fehér bors, 1/2 kiskanál fekete bors, 1/4 kiskanál őrölt mustármag, 1/4 kiskanál Cayenni bors, 1/2 kiskanál zellermag, 1/4 kiskanál őrölt gyömbér, 1 pohár liszt, 4 lepényhalfilé, 1 pohár tej, 3 evőkanál vaj, 1.5 pohár Osztrigaszósz melegen

**Elkészítése:** A fűszereket mozsárba tesszük, és mozsártörővel összetörjük, majd összekeverjük a liszttel.

A halfiléket tejszószba mártjuk és meghintjük a fűszeres liszttel.

A vajat öntöttvas serpenyőben, közepes lángon felforrósítjuk. Beletesszük a halfiléket, és minden oldalról 3-3 percig sütjük. A halat kivesszük és osztrigaszószsal tálaljuk.

### **Osztrigaszósz**

**Hozzávalók:** (4-6 adag) 1 pohár héjából kivett osztriga, saját levében, 2.5 pohár hideg víz, 1/4 kiskanál fekete bors, 1/4 kiskanál fehér bors, 1/4 kiskanál őrölt bazsalikom. 1 gerezd leforrázott, meghámozott és összezúzott fokhagyma, 3 evőkanál vaj, 1 finomra vágott vöröshagyma, 3 evőkanál liszt, 1/4 kiskanál zsírdús tejföl, csipetnyi szerecsendió, csipetnyi Cayenni bors, só

**Elkészítése:** Az osztrigákat levükkel együtt tálba tesszük. Leöntjük hideg vízzel, és 8 órára a hűtőszekrénybe tesszük. Az osztrigát leszűrjük, és a levét kis lábasba tesszük. 3-4 percig kis lángon főzzük.

A borsokat összekeverjük a bazsalikkal és fokhagymával, félretesszük.

A vajat lábasban vagy öntöttvas serpenyőben felforrósítjuk. Belerakjuk a vöröshagymát, és 4 percig kis lángon fonnyasztjuk. Hozzáadjuk a lisztet, összekeverjük, és 1 percig kis lángon sütjük.

Lassan, habverővel állandóan keverve hozzáöntjük az osztrigalét. Beletesszük a kikevert fűszereket és a tejfölt. Jól összekeverjük, és rendszeresen kavargatva 12 percig kis lángon főzzük.

A szósznak jó sűrűnek kell lenni. Az osztrigákat visszatehetjük a szószba, és kis lángon 3 percig párolhatjuk. Különböző ételek remek kiegészítője.

### **Lepényhal mediterrán módra (Limandes en filets "á la méditerranéenne")**

**Hozzávalók:** 4 közepes lepényhal, 60 dkg érett paradicsom, 4 édes zöldpaprika, 15 dkg hagyma, 1 dl olaj (lehetőleg olíva), 10 dkg vaj vagy margarin, 3 evőkanál liszt, 1 citrom, 1 nagy csomó fodros zöldpetrezselyem, só, bors, fokhagyma

**Elkészítése:** A meghámozott, kimagozott és falatnyi darabokra vágott paradicsomot, a kicsumázott, vékony csíkokra szeletelt zöldpaprikát, az összetört fokhagymát és apróra vágott hagymát olajon megpároljuk, sózzuk, borsozzuk.

A megtisztított hal gerincét kivágjuk, majd a filét lisztbe mártjuk és mindkét oldalát (5-5perc) a forró vajon átsütjük. Előmelegített tálra fektetjük, negyed citromokkal, a zöldpetrezselyemmel díszítjük. A "lecsót" külön mártásoscsészében adjuk mellé.

Ital: burgundi fehérbor (Chablis) vagy rizling.

(50 perc)

### **Sima lepényhal "rózsaszín" mártással (Plies en filets "sauce rose")**

(1 óra 30 perc)

**Hozzávalók:** 6 sima lepényhalfilé, 4-5 dl hallé, kis fej hagyma, 1 sárgarépa, 7,5 dkg vaj vagy margarin, 15 dkg párolt csiperkegomba(lehet konzerv), 2 evőkanál liszt, 1 evőkanál sűrített paradicsom, 3 tojás, 1 citrom, 2 evőkanál tejszín, 2-3 evőkanál konyak, só, őrölt bors

**Elkészítése:** A megtisztított halat lenyúzzuk, gerincét kivágjuk, s a lefaragott darabkákból, 1 liter vízből, hagymából, sárgarépából, só, bors hozzáadásával tömény hallét főzünk.(45 perc) Hagyjuk kihűlni, és belefektetjük a filéket. Csendes tűzön hagyjuk abálódni, és amint a lé gyöngyözni kezd, levesszük. Szűrőlapáttal kiemeljük a filéket, alaposan lecsurgatjuk, és

tűzállótátra fektetve melegen tartjuk.

Mártás-serpenyőben megolvasztunk 5 dkg vaját, és állandó keverés mellett beleszórjuk a lisztet, és rózsaszínűre pirítjuk, majd gyors kevergetés mellett felengedjük 4-5 dl átszűrt halléval. Belekeverjük a paradicsompürét, majd lassú tűzön 10 percig főzzük. A keményre főzött tojásokat, és a gombát a halfilékre szórjuk, meglocsoljuk a mártással, vajdarabkákat rakunk a tetejére, és közepmeleg sütőben 15 percig sütjük. A sütőedényben citromkarikákkal díszítve adjuk az asztalra.

Ital: tetszés szerinti, minőségi félszáraz fehérbor

### **Sült lepényhal hamburgi módra**

**Hozzávalók:** 2 citrom, 4 konyhakész lepényhal (egyenként 500-600 g), só, 1 1/2-2 evőkanál liszt, 100 g füstölt húsos szalonna, 60 g vaj, néhány szál petrezselyemzöld

Előkészítés: 7 perc

Sütés: 12 perc

Tálalási javaslat: Ehhez az ízletes sült halhoz jól illik a burgonyasaláta vagy a sós burgonya, valamint az uborkasaláta, de akár fejes salátát is felszolgálhatunk.

**Elkészítése:**

1. Kifacsarunk 1 citromot. A lepényhalakat megmossuk, megtöröljük, leöntjük a citrom levével és megsózzuk. Ezután a halat belisztezzük.
2. A húsos szalonnát felkockázzuk, és nagyobb serpenyőben kisütjük. Azután a szalonnát kivesszük és félretesszük. A vajat hozzáadjuk a sült zsírhoz, a lepényhalakat pedig mindkét oldalukon 3-4 percig aranyárgára sütjük.
3. Közben előmelegítünk egy tálcát, a második citromot negyedeljük, a petrezselymet megmossuk és megtöröljük.
4. A kész lepényhalakat a tálcára tesszük, majd megszórjuk a kisütött szalonnakockákkal. A negyedelt citromokkal és a petrezselyemzölddel körítve azonnal tálaljuk.

### **Sült laposhal köpenyben**

**Hozzávalók:** vaj a sütőforma kivajázásához, 3 evőkanál vaj vagy margarin, 2 szelet kb. 2,5 cm vastag laposhal (350-350 g), só, 2 evőkanál szezámmag, 150 g frissen reszelt kenyér, 1 evőkanál friss kakukkfű vagy 1 teáskanál szárított kakukkfű, fekete bors, kakukkfűágacska, ízlés szerint

Előkészítés: 7 perc

Sütés: 29 perc

Tipp: Ha friss kenyérbelünk van, a kenyérdarabokat gépben aprítsuk fel! De használhatunk zsemlemorzsa is.

**Elkészítése:**

1. A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük, és egy hőálló sütőformát kivajazunk. Kisebb edényben közepes hőfokon megolvasztjuk a vajat, majd levesszük a tűzhelyről. A halszeleteket a sütő-formába tesszük, bekenjük egy kevés vajjal, enyhén megsózzuk és 10 percig sütőben, sütjük.
  2. Ez alatt a szezámmagokat a maradék vajban 3 percig pirítjuk, miközben ügyelünk arra, hogy a vaj színe ne legyen túl sötét. Hozzáadjuk a kenyérbelet, kakukkfűvet és borsot, majd alaposan összekeverjük.
  3. A kenyérbeles keveréket rákenjük a halszeletekre. A halat újra sütőbe tesszük 15 percre, és addig sütjük, amíg villával megszúrva könnyen szétomlik. A kakukkfű-ágacska megmossuk, és szárazra töröljük. A kész halszeleteket megfelezzük, tálra rakjuk, elrendezzük, majd kakukkfű-ágacskaival díszítve azonnal tálaljuk.
- A halszeleteket tálra tesszük, és a mártással leöntve tálaljuk.

### **Sült nyelvhal**

**Elkészítése:** Végy egy nyelvhalfilét (a képen jó két férfitenyérnyi volt), önts rá olajat, picit sózd és borsozd be, majd forgasd lisztbe. Egy serpenyőbe tégy vajat, majd olajat, majd mindkét oldalán süsd meg benne a halat. Egy másik serpenyőbe tégy vajat, egy fél citrom levét, és apróra vágott

petrezselymet. Ezzel az öntettel tálald a halat.

### **Tengeri nyelv amerikai módon (Filets de soles á l'américaine)**

**Hozzávalók:** 10 db halfilé, 10 dkg vaj, 5 szelet homár vagy languszta-hús (főtt) vagy 25 db rákfarak, só, bors, petrezselyem zöldje, 5 dl amerikai mártás.

**Elkészítése:** A kicsontozott halszeleteket 1 dl fehérborral kevert hal-alaplében, vajas papírral letakarva, megfőzzük, majd ruhán leszárítva tálra rakjuk. Tetejére tesszük a vajban megmelegített rákszeleteket, bevonjuk amerikai mártással, meghintjük petrezselyemzölddel. Köretnek vajas burgonyát adunk.

### **Tengeri nyelv bagatelle módon (Filets de soles bagatelle)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 10 db vékony fehér kenyérszelet, 25 dkg gombapüré, 10 db kis palacsinta, 15 dkg vaj, fél liter zöldborsó, só, bors, 5 dl bercy mártás.

**Elkészítése:** Halfilé nagyságú kenyérszeleteket vágunk, mindkét oldalát vajban megpirítjuk és megkenjük gombapürével. A halszeleteket megsózzuk, halalaplében, vajas papírral letakarva, megpároljuk, ruhán leszárítjuk. Egy-egy palacsintába csavarjuk, majd ráhelyezzük a gombapürével megkent kenyérszeletre. Tálra rakjuk, bevonjuk a mártással, meghintjük reszelt sajttal és forró sütőben, vagy szalamanderban megpirítjuk.

### **Tengeri nyelv Bagatelle módon (Filets de soles bagatelle)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 10 db vékony fehér kenyérszelet, 25 dkg gombapüré, 10 db kis palacsinta, 15 dkg vaj, fél liter zöldborsó, só, bors, 5 dl bercy mártás.

**Elkészítése:** Halfilé nagyságú kenyérszeleteket vágunk, mindkét oldalát vajban megpirítjuk és megkenjük gombapürével. A halszeleteket megsózzuk, halalaplében, vajas papírral letakarva, megpároljuk, ruhán leszárítjuk. Egy-egy palacsintába csavarjuk, majd ráhelyezzük a gombapürével megkent kenyérszeletre. Tálra rakjuk, bevonjuk a mártással, meghintjük reszelt sajttal és forró sütőben, vagy szalamanderban megpirítjuk.

### **Tengeri nyelv Batelliére (Filets de soles Batelliére)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 10 db vajas tésztából süttött kis csónakforma, 30 dkg kész halfás, 25 db rákfarak és olló, 20 dkg gomba, 20 db rövid csíkokra vágott halhús, 1 tojás, 10 dkg morzsa, 5 dkg liszt, só, bors, petrezselyem zöldje, 10 szeletke szarvasgomba, 6 dl fehérboros mártás, 10 dkg vaj.

**Elkészítése:** A halszeleteket kissé megveregetjük, megkenjük halfással, összehajtjuk háromszögűre és fehérboros halalaplében, vajas papírral letakarva, megpároljuk. A megtisztított gombát kis kockára vágjuk, vajban megpirítjuk, hozzákeverjük a kis darabokra vágott rákhúst, összekeverjük 2 kanál fehérboros mártással, megfűszerezzük, és ezzel a raguval megtöltjük a kis csónakformákat. Ráhelyezzük a ruhán leszárított halszeleteket, kerek tálon körülrakjuk, bevonjuk a mártással, s minden szeletre egy-egy szeletke szarvasgombát teszünk. A csíkokra vágott haldarabokat bepanírozzuk, forró zsírban kirántjuk, és a tál közepére halmozzuk.

### **Tengeri nyelv csőben sütvé (Filets de soles au gratin)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 40 dkg champignon gomba, 3 dkg vöröshagyma, 15 dkg vaj, 1,5 dl fehérbor, 2 dl barna mártás, 5 dkg reszelt sajt, só, bors, petrezselyem zöldje.

**Elkészítése:** Ezüst vagy tűzálló tálat kivajazunk, kevés mártást teszünk az aljára és rárakjuk a nyers halszeleteket vagy az 5 db kis solest egészben. Körülrakjuk szeletekre vágott nyers gombával, a hal tetejére is teszünk 5 db egyforma gomba-fejet.

**Mártás elkészítése.** A többi gombát apróra vagdalkuk, és finomra vágott vörös-hagymával vajban megpirítjuk, felöntjük fehérborral, a barna mártással, vágott petrezselyemzölddel, sóval, borssal megízesítve jól beforraljuk. Ráöntjük a halszeletekre, meghintjük reszelt sajttal, kevés morzsával, s vajdarabokat téve a tetejére, forró sütőben előbb főzzük, majd pirítjuk

### **Tengeri nyelv dugléré módon (Filets de soles Dugléré)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 50 dkg friss paradicsom, 5 dkg vöröshagyma, 1 dl fehérbor, 15 dkg vaj, 2 tojássárgája, 1 dl tejszín, 3 dkg liszt, só, bors, petrezselyem zöldje.

**Elkészítése:** A halszeleteket besózzuk, és vajjal kikent edénybe helyezük. Meghintjük finomra vágott hagymával, lehámozott, kockára vágott paradicsommal és vágott petrezselyem zölddel. Ráöntjük a fehérbort, vajas papírral letakarva felforraljuk, és sütőben készre pároljuk, majd tálra helyezzük. A hal levét beforraljuk, liszttel összegyúrt vajjal megsűrtjük, s ha felforrt, a tejszínnel elkevert tojássárgáját hozzákeverjük. Félrehúzva a tűzről, a megmaradt vaját belekeverjük, utánízésítjük. A halra öntjük, beszórjuk vagdalt zöldpetrezselyemmel, és vajas burgonyát adunk hozzá köretnek.

### **Tengeri nyelv fehérboros mártással (Filets de soles au vin blanc)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 10 egyforma gombafej, 1 dl fehérbor, 6 dkg vaj, só, bors, fél citrom, petrezselyem zöldje, 5 dl fehérboros mártás.

**Elkészítése:** A halszeleteket kivajazott tepsibe tesszük, megsózzuk, hozzáadjuk a gombafejeket, ráöntjük a fehérbort, kevés halalaplevet és vajas papírral betakarva felforraljuk, majd sütőben megpároljuk. A megfőtt halat tálra tesszük, a gombafejeket a tetejére rakjuk. A hal levét beforraljuk, és a fehérboros mártásba keverjük. A halat leöntjük a mártással, a gombafejekre kevés vagdalt zöldpetrezselyemet teszünk. Vajas félhaddal és sós burgonyával tálaljuk.

### **Tengeri nyelv főherceg módon (Filets de soles archiduc)**

**Hozzávalók:** 10 db halfilé 15 dkg vaj, 2 dl tejszín 1 dl whisky, 1 dl portói bor, 1 dl madeira bor, 1 kanál húskivonat, 30 dkg főtt spárgafej.

A halszeleteket a borokkal halalaplében megpároljuk, és tálra helyezzük. A hal levét tejszínnel, húskivonattal sűrűre beforraljuk, és beletördelt nyers vajjal feljavítjuk, után-ízésítjük. A halakat leöntjük, és kis főtt spárgafej csomókkal körítjük.

### **Tengeri nyelv jóasszony módon (Filets de soles á la bonne femme)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 2,5 dkg vöröshagyma, 1 dl fehérbor, 5 dkg vaj, 25 dkg gomba, só, bors, petrezselyem zöldje, 6 dkg reszelt sajt, 5 dl bercy mártás.

**Elkészítése:** A megtisztított és megmosott gombát vékony szeletekre vágjuk. A halszeleteket megsózzuk, kivajazott edénybe helyezük, rászórjuk a gombát, meghintjük finomra vágott hagymával, vagdalt petrezselyemzölddel, megsózzuk, borsozzuk, ráöntjük a fehérbort és ugyanannyi hallevet. Vajjal bekent papírral betakarjuk, felforraljuk, és sütőben készre pároljuk. A halakat tálra rakjuk, levét beforraljuk, hozzákeverjük a bercy mártáshoz. A halszeleteket bevonjuk a mártással, reszelt sajttal megszórjuk, és forró sütőben vagy szalamanderban gyorsan megpirítjük. Így készítik Franciaországban.

Főzési idő összesen: kb. 36 perc.

Ötlet: Fűszeres vagy gombás rizst adhatunk hozzá.

### **Tengeri nyelv madeleine módon (Filets de soles Madeleine)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 5 szép paradicsom, 1 db törökparadicsom, 15 dkg vaj, 25 dkg kész gombavagdalcák, só, bors, petrezselyem zöldje, 1 dl bor, 5 dkg sajt, 5 dl bercy mártás.

**Elkészítése:** A paradicsomokat félbevágjuk, kinyomjuk a levét, magját, megsózzuk, borsozzuk és kivajazott edénybe téve, sütőben átsütjük, majd ezüst tálra helyezzük. A meghámozott törökparadicsomot apró kockára vágjuk, vajban megpirítjük, megízésítjük, összekeverjük a gombavagdalcákkal és megtöltjük vele a paradicsomokat. A halszeleteket fehérboros alaplében megfőzzük, ruhán leszárítjuk, ráhelyezzük a vagdaléokra, bevonjuk a mártással, majd reszelt sajttal megszórva sütőben vagy szalamanderban megpirítjük.

### **Tengeri nyelv molnárnő módon (Filets de soles á la meunière)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 20 dkg vaj, 10 dkg liszt, 2 és fél citrom, só, bors, petrezselyemzöld.

**Elkészítése:** A halszeleteket besózzuk, lisztbe forgatjuk és forró vajban, mindkét oldalát, szép pirosra sütjük. A megsült halat citromszeletekkel díszített táltra helyezük sózzuk, borsozzuk, vágott petrezselyemmel meghintjük, citromlével meglocsoljuk és a serpenyőben megforrósított habzó, barnás vajat a halra öntve, tálaljuk. Sós burgonyát adunk hozzá.

### **Tengeri nyelv Mornay módon (Filets de soles Mornay)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 10 db egyforma gombafej, 8 dkg vaj, 1,5 dl fehérbor, 50 dkg burgonya, 1 egész tojás, 2 tojássárgája, 5 dkg reszelt sajt, só, bors, szerecsendió, 5 adag Mornay mártás.

**Elkészítése:** A halszeleteket fehérboros halalaplében, a gombafejekkel együtt megpároljuk. A megfőtt halat táltra vagy tűzálló edénybe tesszük, a levét beforraljuk, belekeverjük a Mornay mártásba. A halat leöntjük a mártással, majd meghintjük reszelt sajttal, körülspricceljük duchesse burgonyával és forró sütőben megpirítjük.

### **Tengeri nyelv oroszosan (Filets de soles á la russe)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 15 dkg vegyes zöldség, 5 dkg vöröshagyma, 1 dl bor, 15 dkg vaj, 4 dkg liszt, 3 dl tejszín, só, bors, petrezselyem zöldje, fél citrom.

**Elkészítése:** A zöldséget recés késsel meghámozzuk, a hagymával együtt vékony karikára vágjuk és gyengén sózva, egy darab vajjal, kevés vízzel fedő alatt megpároljuk. A halszeleteket megsózzuk, és kivajazott edénybe tesszük. A zöldséget ráhintjük, fehérboros halalaplében, vajas papírral letakarva, sütőben megpároljuk. A megfőtt halfilét táltra tesszük, levét kissé beforraljuk, hozzáöntjük a tejszínt, megsűrítyük kevés vajjal összegyúrt liszttel, még egyszer beforraljuk, megízésítjük sóval, borssal, citromlével, s belekeverjük a megmaradt vajat. A halat leöntjük a mártással, és gorbára vágott petrezselyemzölddel meghintjük.

### **Tengeri nyelv parajjal (Filets de soles Florentine)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet 10 dkg vaj, 1 dl fehérbor, 50 dkg paraj, só, bors, 6 dkg reszelt sajt, 5 dl Mornay mártás.

**Elkészítése:** A halszeleteket fehérboros halalaplében megfőzzük. A megtisztított és megmosott parajt sós vízben megfőzzük, leöblítjük, a víztől kinyomjuk. Vajat melegítünk, hozzáadjuk a leveles parajt, megsózzuk, borsozzuk, és tűzálló tál vagy ezüst tál aljára helyezük. A ruhán leszárított halat rárakjuk a paraj tetejére. A hal levét beforraljuk, összekeverjük a Mornay mártással, bevonjuk vele a halat, meghintjük reszelt sajttal s olvasztott vajjal meglocsolva, forró sütőben megpirítjük.

### **Tengeri nyelv portugál módon (Filets de soles á la portugaise)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 15 dkg vaj, 50 dkg friss paradicsom, 1 dl fehérbor, 2 dl barna mártás, 3 dkg vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, só, bors, petrezselyem zöldje, kevés cukor.

**Elkészítése:** A halszeleteket fehérboros hal-alaplében, vajas papírral letakarva, megpároljuk. A lehámozott paradicsomot kockára vágjuk, s a finomra vágott hagymával, összezúzott fokhagymával, 5 dkg vajjal addig pároljuk, amíg a vizét el nem forrta. Ekkor hozzáöntjük a barna mártást, sóval, borssal, vagdalt petrezselyem zölddel, kevés cukorral ízesítjük, és jól beforraljuk. A tűzről félrehúzva belekeverjük a megmaradt vajat és a besűritett hallevet. A halat táltra helyezük, a mártással leöntjük, vagdalt petrezselyemzölddel beszórkjuk, vajas burgonyával körítjük.

### **Tengeri nyelv rákmártással (Filets de soles Nantua)**

**Hozzávalók:** 10 db halfilé, 20 db rákfarok, 1 dl fehérbor, 5 dkg rákvaj, 10 db gombafej, só, bors, petrezselyem zöldje, szarvasgomba, 5 dl rákmártás.



**Elkészítése:** A megtisztított halfiléket fehérboros halalaplében 'megfőzzük. Ha megfőtt, tátra helyezzük, rárakjuk a vajban megpárolt gombafejeket és a rákvajban megmelegített rákhúst. A hal levét beforraljuk, beleszűrjük a mártásba, s leöntjük vele a halat. Rákvajjal meglocsoljuk, szarvasgomba-szeletekkel díszítjük. Vajas burgonyával, vajas félholdakkal körítjük.

### **Tengeri nyelv tekercs (Filets de soles paupiettes Nantua)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 20 db főtt rákfarkok, 30 dkg kész halfás, 10 db vajas kosárka, só, bors, 5 dl rákmártás.

**Elkészítése:** A halszeleteket kissé megveregetjük, megkenjük a halfással, összecsavarjuk, fogpiszkálóval átszűrjük, s minden haltekercsre 2-2 db rákfarkot teszünk. Kivajazott edénybe helyezzük, felöntjük fehérboros halalaplével, megsózzuk, felforraljuk és a tűzhely szélén, letakarva, készre pároljuk. Ha megfőtt, levéből kiszedjük, a fogpiszkálókat eltávolítjuk, a vajas kosárkába rakjuk, leöntjük a beforralt hallével elkevert rákmártással, s egy-egy szarvasgomba-szelettel díszítjük.

### **Tengeri nyelv veronai módon (Filets de soles á la veronaise)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 40 dkg gomba, 10 szép salátalevél, só, bors, 1 tojássárgája, 3 dkg liszt, 5 dkg reszelt sajt, 5 dl bercy mártás.

**Elkészítése:** A megmosott salátaleveleket néhány pillanatra sós forrásban lévő vízbe dobjuk. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, és ruhán leszárítjuk. A megtisztított gombát finomra vagdaldjuk, vajban megpirítjuk, megsózzuk, borsozzuk, kevés liszttel meghintjük, és tojássárgájával megkötjük. A halakat kivajazott tepsibe téve gyengén megsózzuk és fehérboros halalaplében, vajas papírral letakarva. sütőben megpároljuk, majd kiszedve ruhán leszárítjuk. A salátaleveleket megkenjük a gombavagdallékkal, rátesszünk egy-egy halszeletet, begöngyöljük, és tátra helyezzük. A hal levét besűrítjük, belekeverjük a mártásba, bevonjuk vele a halat, meghintjük reszelt sajttal, és forró sütőben vagy szalamanderban megpirítjuk.

### **Tengeri nyelv vörösboros mártással (Filets de soles au vin rouge)**

**Hozzávalók:** 10 db halszelet, 10 egyforma gombalej, 2 dl vörös bor 3 dkg vöröshagyma, 2 dl barna mártás, 1 kanál húskivonat, 15 dkg vaj, só, bors, fél babérlevél, petrezselyem zöldje.

**Elkészítése:** A halszeleteket megsózzuk, egy kivajazott tepsibe tesszük a gombafejekkel, meghintjük finomra vágott hagymával, hozzátesszük a babérlevelet, ráöntjük a vörös bort, kevés halalaplét, és vajas papírral letakarva sütőbe téve készre pároljuk. A halakat tátra helyezzük, rátesszük a gombafejeket, a levét beforraljuk, hozzáadjuk a barna mártást, 1 kanál húskivonatot, jól felforraljuk és átszűrjük. Megízésítjük s a megmaradt vajat beletördelve, a mártást feljavítjuk, bevonjuk a halszeleteket, vajas félholdat és sós burgonyát adunk köretnek.

### **Töltött érdes lepényhalfilé**

**Hozzávalók:** vaj a sütőforma kivajzásához, 1/2 kis fej vöröshagyma, 3 evőkanál majonéz, 2 teáskanál dijoni mustár, 1 teáskanál szárított tárkony, morzsolt, fekete bors, 30 g vizitorma, 1 lazacszelet vagy vastag filé (kb. 200 g), 4 érdes lepényhal- vagy lepényhalfilé (100-100 g), őrölt paprika, 1 evőkanál vaj

Előkészítés: 15 perc

Sütés: 23 perc

javaslat: Ehhez a tavaszi ételhez jól illik a zöld spárga és a vadrizs.

**Elkészítése:**

1. A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra, és egy hőálló formát kivajazunk. A hagymát megtisztítjuk, és nagyon finomra aprítjuk. Összekeverjük a majonézt, hagymát, mustárt, tárkonyt, sót és borsot. A vizitormát meg mossuk, szárazra töröljük, a leveleket leszedjük. A lazacot 4 egyforma részre vágjuk, megsózzuk és megborsozzuk.

2. A lepényhalfiléket enyhén megsózzuk, a majonézes keveréket a filé sötét oldalára kenjük. Erre

tesszük a vizitorma leveleit. Erre a lazacot rakjuk, majd feltekerjük a filéket.

3. A feltekerter halfiléket végükkel lefelé az előkészített sütőformába helyezzük; a vaját vékony szeletekben rátesszük, megszórjuk pirospaprikával. A sütőformát alufóliával lefedjük, a halat 20-25 percig sütjük, míg villával könnyen szétszedhető nem lesz. A töltött filéket tálcára vagy 4 tányérra helyezve azonnal tálaljuk.

## KÜLÖNBÖZŐ MÁRTÁSOK SÜLT HALHOZ

A hal egyszerűen elkészíthető sütőben. Ezzel a módszerrel olyan különleges főételeket varázsolhatunk az asztalra, amelyek ráadásul fehérjében is gazdagok. Az így készített halat vagy citromszelettel, vagy fűszeres mártással tálalhatjuk. Amint betettük a halat a sütőbe, már készíthetjük is a mártást. A következő receptek nem csupán sült halfilékhez illenek, hanem az egészben sütött halakhoz és halszeletekhez is, sőt különösen harmonizálnak a tenger gyümölcseivel. A hal és a mártások 4 személyre szólnak.

### Zöld mártás

**Elkészítése:** Mixerben simára kevert pürét készítünk 100 g majonézből, 100 g joghurtból, 2 evőkanál aprított kaporból, 2 evőkanál aprított zöldhagymából, 2 evőkanál aprított petrezselyemből, és a teáskanál szárított tárkonyból és 2 evőkanál vörösbor-ecetből. Ha szükséges, időnként megszakítjuk a mixelést, hogy az edény faláról lekaparjuk a mártást.

### Paradicsommártás gombával

**Elkészítése:** 1 evőkanál vaját felolvasztunk, és 100 g szeletelt csiperkegombát, 2 evőkanál finomra aprított vöröshagymát és 1 zúzott fokhagymagerezdet kb. 5 percig párolunk benne, míg a gomba meg nem puhul. Hámozott paradicsomot (lehet konzerv is) adunk hozzá a levével együtt (400 g), valamint 1/2 teáskanál szárított rozmaringot. Felforraljuk, és lefedve, időnként megkeverve, 10 percig főzzük.

### Kapros uborkamártás

**Elkészítése:** 1/2 kisebb salátának való uborka magjait eltávolítjuk, az uborkát durvára reszeljük, majd 125 g tejföllel, 2 evőkanál majonézzel, 2 teáskanál finomra aprított hagymával, 1/2 teáskanál reszelt citromhéjjal és 1/2 teáskanál szárított kaporral elkeverjük. Végül belekeverünk néhány uborkaszeletet, majd sóval és borssal ízesítjük.

### Paradicsommártás

**Elkészítése:** 200 g ketchuphoz 1-2 evőkanál reszelt tormát, 1 evőkanál citromlevet, jó néhány cseppnyi Worcester-szószt és néhány csepp Tabasco-szószt adunk, majd az egészet jól összekeverjük.

### Mustáros hagymamártás

**Elkészítése:** 2 evőkanál vaját közepes hőfokon megolvasztunk, 1 közepes fej vöröshagymát karikára vágunk, és 5 percig párolunk benne. 1 evőkanál liszttel megszórjuk, és jól összekeverjük. 200 ml halalaplé vagy tyúkhúsleves és 1 evőkanál mustárt adunk hozzá, sóval és borssal ízesítjük. Állandó keverés mellett 2-3 percig főzzük, amíg a mártás össze nem áll.

### Libaaprólék rák-öntettel

**Elkészítése:** 7 deci tejben puhára főzünk 15 deka válogatott jól megmosott rizst és kihagyjuk húlni. A libaaprólékat és 1/4 kiló kockára vágott borjúcombot a rizszel egyidejűleg sósvízben puhára főzünk, úgyszintén 6-10 szép nagy rákot. 10 deka vaját elkeverünk 4 tojássárgájával s egy egész tojással, hozzá tesszük a kihűlt sűrű rizst, megsózzuk, s a 4 tojás kemény habját is hozzákeverjük. Az időközben megfőtt rákok ollóit s a farkakat kiszedjük, héját pedig mozsárban megtörjük s egy

lábosba 7 deka vaj, s egy fél fej karikára vágott hagymával pároljuk. A megpuhult húst leszűrjük, s a csontokról leszedjük. Egy pudingformát, vagy ha az nincs, egy másfél literes lábost kikenünk vajjal s egy pár rákocskát, s a májból kis szeleteket alul csinosan elrendezünk. Rátesszünk a rizstömegből egy réteget, aztán a hús és rák darabkákból, ismét rizst, húst. Fölül rizst teszünk, a formát becsukjuk, vagy befödjük s gőzben 3/4 órát főzzük.

Ez alatt elkészítjük a mártást. A héjakról leöntjük a vajat egy másik lábosba s az aprólékról leszűrt léből, egy nagy merítőkanállal öntünk a héjakra, s jól elhagyjuk főni. A vajhoz, egy evőkanál lisztet keverünk, s ha már jól habzik, hozzá szűrjük a héjakról a levet, folytonos kavarással, hogy csomós ne legyen. Ha sűrű, akkor a még megmaradt lével hígítjuk, s szép sima mártássá főzzük, melyet azután külön csészébe tálalunk a kiburított pudinghoz.

### **Halas rántott zsemle**

**Hozzávalók** (4 személyre): 4 zsemle, 1 kis doboz bármilyen fajta olajos hal (paradicsomos is lehet), 2,5 dl tej, 2 tojás, liszt és zsemlemorzsza a bundázáshoz, olaj a sütéshez.

**Elkészítése:** A zsemleket keresztben 4 szeletre vágjuk. A tejben egy pillanatra megmártjuk, de azonnal kis is vesszük, nehogy elázzanak. A halkonzervet levével együtt összetörjük. Egy tejes zsemleszeletet megkenünk az összetört hallal, majd ráborítunk egy másik szeletet, és hústűvel úgy tűzzük meg, hogy ne essen szét. Lisztbe forgatjuk, felvert tojásba mártjuk, majd zsemlemorzsaába hempergetve bő, forró olajban gyorsan megsütjük. A felesleges olajat lecsurgatva, meleg tálra rakjuk.

Savanyúsággal vagy salátával tálaljuk.

Elkészítési ideje: kb. 30 perc.

### **Hallal töltött paradicsom**

**Hozzávalók:** 1 kg friss paradicsom, ecet, olaj, só, bors, petrezselyemzöldje, cukor, 500 g főtt hal, 3 tojássárgájából és 5 dl olajból majonézmártás, franciasaláta, 180 g aszpik

**Elkészítése:** Személyenként egy nagyobb, de inkább két kisebb egyforma nagy, érett paradicsomot előző napon leforrázzuk, majd héját lehúzzuk. Felső részüket kb. az 1/5 részénél levágjuk, és belsejükből gyengéden kinyomkodjuk a vizenyős részüket a magokkal. Azután mély tálba helyezük, melyben egy ecetes, olajos, sós, borsos, petrezselyem zöldjével, kevés cukorral ízesített lé szint ellepi, s ebben kb. 24 óráig pácoljuk. Azt követően az alsó, nagyobb részeket hagyjuk megsikkadni. A sós, kissé ecetes vízben megvázolt halat, kockára vágjuk, összekeverjük a közben elkészített majonézmártás egyharmadával, elosztjuk a paradicsomokba, majd a majonéz másik harmadával bevonjuk. (A majonéz harmadik harmadát a franciasaláta készítésénél használjuk fel.) Meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, ráhelyezzük a levágott paradicsomtetőket. Üvegtálra, franciasaláta talpazatra rendezzük, salátalevelekkel és aszpikkal díszítve tálaljuk.

Hússalátával is tölthetjük a paradicsomokat, melybe finom magyar sonkát vágunk metéltre, de akár szegedi halsalátával is. Utóbbi esetben a töltelék nem majonézzel vonjuk be, hanem reszelt kemény tojással hintjük meg.

## **ÖRDÖGHAL (TENGERI VARANGY)**

### **Tengeri varangy (ördöghal) nyárson**

**Hozzávalók:** 1,2 kg tengeri varangy, 4 tojás, 25 dkg zsemlemorzsza, olaj, 2,5 dl fehérbor, só, bors.

**Elkészítése:** Forraljuk fel a bort egy kevés vízzel feleresztve, ízesítsük sóval, borssal, és dobjuk bele 2 percre a halfiléket. Csöpögtessük jól le, majd nagyobb kockákra vágva tűzzük nyársra. Forgassuk meg a felvert tojásban és a zsemlemorzsaiban. Lassan forgatva tegyük 3-4 percre grillsütőbe, közben kevés olajjal mindig locsoljuk meg. Tálaláskor tegyük melléje félbevágott citromot.

## RÁKOK

### Spanyol paella

Összeállítás: 30 perc. Főzés: 30 perc.

**Hozzávalók** 8 személyre: 4 kiskanál olívaolaj, 25 dkg összevagdalt sertéshús, 2 kis fej, összevagdalt vöröshagyma, 2 tört fokhagymagerezd, 2 kicsi, meghámozott, összevagdalt paradicsom. 2 szál felszeletelt debreceni, 50 dkg hosszú szemű rizs, 1/2 l víz, 2 dl fehérbor, 2 húsleveskocka, késhegynyi őrölt kurkuma, 50 dkg megtisztított királyrák vagy feldarabolt rákhús. 50 dkg megtisztított kagyló, 2 nagy tintahalbúb, vékony szeletekre vágva, 1 dl fagyaszott zöldborsó, só, frissen őrölt bors.

**Elkészítése:**

1. 2 evőkanál olajat megforrósítunk, és a húst, a vörös- meg a fokhagymát, a paradicsomot, a kolbászt 5 percre, kevergetve sütjük.
2. A másik evőkanál olajon a rizst 1 percre pirítjuk, a vízzel meg a borral felöntjük, és a leveskockát belemorzsoljuk.
3. Felforraltjuk, egyszer megkeverjük, majd nagyon kis lángon, lefedve addig főzzük, amíg a nedvességet magába nem szívja, puha nem lesz. Ha kell, még egy kevés vizet öntünk hozzá.
4. A kurkumát, a rákot, a kagylót, a tintahalat meg a borsót beleforgatjuk, és takaréklángon, időnként megkeverve, 5 percre pároljuk. Ekkor a húst is hozzáadjuk, és alaposan átmelegítjük, sóval, borssal fűszerezzük.

Jó tudni:

A paella eredetileg a spanyol marhahajcsárok kedvelt eledele volt, és nevét a serpenyőről kapta, amelyben készül. Különböző más húsból, főleg csirkéből és rákból is készülhet.

### Sügérfilé garnélarák mártásban

**Hozzávalók:** 450 g sügérfilé, 1 pohár liszt, 1 tojás, 1/2 pohár tej, 1 1/2 pohár zsemlemorzsa, 3 evőkanál vaj, 3 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 1/2 pohár hal-erőlevés, 1/4 pohár sherry, 1/2 kiskanál só, 225 g apró garnélarák, 1 pohár olaj.

**Elkészítése:** A halfilétet megmossuk, szárazra töröljük. Beleforgatjuk a lisztbe. A tojást elkeverjük a tejjel. A halfilétet beleforgatjuk a tojáskeverékbe és a zsemlemorzsaiba, majd félretesszük egy időre.

Felforrósítjuk a vajat egy serpenyőben, és 3 evőkanál liszt hozzáadásával rántást készítünk. 2 percre pirítjuk, majd felengedjük tejjel, a hal-erőlevessel és a sherryvel. Besűrűsödésig főzzük. Megsózzuk, és beletesszük a garnélarákot. Lassú tűzön, 5 percre főzzük. Nagy serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és a halfilé mindkét oldalát 1 1/2-2 percre sütjük. Tátra tesszük a sült filétet, ráöntjük a mártás felét. A megmaradt mártást külön tálaljuk.

### Rákkal töltött sült alligátorteknős

**Hozzávalók:** 4 evőkanál vaj, 1 kisméretű, apróra vágott hagyma, 1 kiskanál bazsalikom, 1 evőkanál bazsalikom zöldje, 1 pohár tejföl, 225 g rákhús, 2 pohár zsemlekocka, 3 evőkanál citromlé, 2,2 kg vörös alligátorteknős.

**Elkészítése:** Előmelegítjük a sütőt 200 fokra. Serpenyőben felforrósítjuk a vajat. Hozzáadjuk a hagymát, és puhára pároljuk. Keverőtálban összekeverjük a töltelék többi hozzávalóját. Ezt a keveréket és a vajban megpirított hagymát jól összedolgozzuk. Megtöltjük vele a halat és összetűzzük. Tepsibe helyezük. A farkrészt befedjük alufóliával, hogy meg ne égjen. Sütőben 45-50 percre sütjük.

### Tempura garnélarák

**Hozzávalók:** 1/2 pohár tejföl, 2 3/4 pohár liszt, 2 evőkanál kukoricaliszt, 1 kiskanál sütőpor, 1 kiskanál só, 2 felvert tojás, 4 pohár olaj, 1 kg megtisztított garnélarák.

**Elkészítése:** közepes sűrűségű tésztát keverünk a tej, 3 pohár liszt, a kukoricaliszt, a sütőpor, a só, a két tojás és 2 evőkanál felhasználásával. A többi olajat felhevítjük 190 fokra. Beleforgatjuk a garnélarákot a visszamaradt lisztbe, majd a tésztába. Forró olajban 2 1/2-3 percig sütjük, forró tálaljuk.

## TENGERI, EGYÉB HALRECEPTEK

### Cikória halfilével

**Hozzávalók:** 80 dkg cikória, 60 dkg halfilé (tonhal, tőkehal vagy lazac), 2 fej vöröshagyma, 2 evőkanál napraforgóolaj, 1,2 dl tejszín, 1 l víz, 1 evőkanál citromlé, 1 babérlevél, 2 szem fehér bors, só és törött bors, 2 teáskanál currypor, 1 evőkanál petrezselyem.

**Elkészítése:** A halat mossuk meg. 1 liter vízbe tegyünk 1 teáskanál sót, a citromlevet, babérlevelet, a szemes borsot, és forraljuk fel. A halat tegyük a forrásban levő vízbe, és az újraforrástól számított 8 percig forraljuk gyenge tűzön. A cikóriát külső keserű leveleitől tisztítsuk meg, torzsáját vágjuk ki. A leveleket mossuk meg, és szárítsuk meg, majd vágjuk 3 cm-es csíkokra. A hagymákat is vágjuk apróra. A halat vegyük ki a főzőléből, és vágjuk 4 cm-es darabokra. A főzőléből tegyünk félre 1,5 dl-t. Forrósítsuk fel az olajat, pároljuk rajta üvegesre a hagymát, majd adjuk hozzá a cikóriát, és süssük világosbarnára. Öntsük rá a hallevet, és fedő alatt pároljuk mérsékelt lángon nyolc percig. Keverjük el a tejszínben a curryt, és keverjük a zöldséghez, sózzuk, borsozzuk. Adjuk hozzá a halat is, és tálaljuk lefedve forróan, de ne forraljuk tovább.

Tálalás előtt hintsük meg petrezselyemmel.

### Dalmát hal

**Elkészítése:** Kivajazott tűzálló tál aljára tisztított almakarikákat fektetünk. Erre helyezzük a halszeleteket, pár csepp citromlével és sóval ízesítjük. Tojássárgájával elkevert tejföllel vastagon áthúzzuk és forró sütőben kb. 20 perc alatt puhára sütjük. Tálaláskor reszelt sajttal meghintjük, főtt burgonyát adunk mellé.

### Egzsotikus sült hal

**Hozzávalók** négy személyre: 60 dkg filézett, sovány tengeri hal, 1 ek citromlé, 1 ek víz, 15 dkg kivi, 1-1 mokkáskanál citromfű és menta, őrölt bors, 1 ek olaj, 1 füstízű leveskocka, só

**Elkészítése:** A fűszereket porítjuk, a leveskockát elmorzsoljuk, és a vizes citromlében főloldjuk, elkeverjük valamennyit, majd a halszeleteket bedörzsöljük vele és 1-2 órára hűvös helyen, lefedve érleljük. Egy tűzálló tálat kikenünk olajjal, a fűszeres halszeleteket belefektetjük, s a közben keletkezett páclét is aláöntjük. Előmelegített sütőben, közepes hőfokon lefedve 20 percig pároljuk, majd fedő nélkül pirosra sütjük. A meghámozott, felkarikázott kiviszeletekkel a végén borítjuk be a halakat, és egy percre visszatoljuk a sütőbe. Salátával vagy almás burgonyapürével tálaljuk.

### Édes-savanyú tintahal

**Hozzávalók** 4 személyre: 25 dkg tintahal, 2 db édes zöldpaprika, bő olaj a sütéshez.

**A páchoz:** Egy tojás fehérje, egy-egy evőkanál szójamártás, liszt és étkezési keményítő, egy teáskanál száraz fehérbor.

**A mártáshoz:** 4 evőkanál ketchup, 3 evőkanál borecet, 3 teáskanál szójamártás, egy evőkanál méz, egy-egy evőkanál cukor és étkezési keményítő, 1,5 dl víz.

**Elkészítés:** A kockákra vágott, bepácolt poliphúst bő olajban aranyárgára sütjük. Kivesszük, lecsepegtetjük, és melegen tartjuk. A megtisztított paprikát cikkekre vágjuk, és kevés forró olajban gyorsan megpirítjük, úgy, hogy ropogós maradjon. Szépen elrendezzük a csirkehúsról. A mártást felforraljuk, és óvatosan a húsról öntjük.

## Halfilé citromszósszal

### Elkészítési idő kb. 35 perc

**Hozzávalók** 4 személyre: 10-12 dkg rizs, 7 dl zöldséges erőleves (lehet kockából vagy porból is), 2 közepes fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kg spenót, 60 dkg tengeri halfilé, 6 evőkanál citromlé, só, 2 evőkanál vaj vagy főző-margarin, 1,5 dl tejszín, 1 teáskanál étkezési keményítő őrölt fehér bors, ízlés szerint reszelt citromhéj és citromfű, esetleg petrezselyemzöld a díszítéshez,

**Elkészítése:** Az átválogatott és megmosott rizst 4 dl zöldséges erőlevesben kb. 20 percig főzzük. Közben a vöröshagymát megtisztítjuk és felkockázzuk, a megtisztított fokhagymagerezdet kés fokával szétzúzzuk, vagy fokhagymaprésen átnyomjuk. A spenót szárát és vastag erét eltávolítjuk, a leveleket megmossuk, majd durván összevágjuk. A leöblített halfilékről tiszta konyharuhával vagy konyhai papír-törlővel felitatjuk a vizet. A halszeleteket mindkét oldalukon meglocsoljuk a citromlé felével, enyhén megsózzuk, rövid ideig állni hagyjuk, majd a maradék erőlevesbe helyezük, és mérsékelt tűzön kb. 6 percig főzzük. Közben a felforrósított vajon vagy főzőmargarinon üvegesre pároljuk a fokhagymát és a vöröshagymát, melléesszük a spenótot, és fedő alatt 3-5 percig együtt dinszteljük. Végül hozzákeverjük a leszűrt párolt rizst. A halszeleteket szűrőkanállal kivesszük az erőlevesből, és tálalásig melegen tartjuk. A tejszint simára keverjük az étkezési keményítővel, a hal főzőlevéhez adjuk, és felforraljuk. A mártást állandóan kevergetve kb. 5 percig lassú tűzön főzzük, majd a maradék citromlével, sóval és fehér borssal ízesítjük. A halszeleteket a spenótos rizzsel tányérokra tesszük, és ízlés szerint citrommártással leöntve, citromfűvel, citromhéjjal, esetleg petrezselyemzölddel díszítve kínáljuk.

## Hal friss fűszerekkel

**Hozzávalók:** 12 friss bazsalikomlevél, 1/2 csomó petrezselyemzöld, 1 gerezd fokhagyma, 1/2 evőkanál rozmarin, morzsolt, 5 evőkanál olívaolaj só, fekete bors, 125 g tejfől, 2 konyhakész tengeri sügér vagy süllő (700-700 g), további friss fűszerek, ízlés szerint

Előkészítés: 10 perc

Sütés: 20 perc

**Elkészítése:**

1. A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra, és egy hőálló sütőformát alufóliával kibélelünk.
2. A bazsalikomleveleket és a petrezselymet megmossuk és lecsepegtetjük. A petrezselymet nagyobb darabokra szedjük szét. Ezután megtisztítjuk a fokhagymát, és apróra vágjuk. Mixerben az olívaolajjal pürét készítünk a bazsalikomból, petrezselyemből, rozmarinból és fok-hagymából. Végül sóval és borssal ízesítjük.
3. A keverékből 2 evőkanálnyiit elkeverünk a tejjel, és felhasználásig lefedve hűtőszekrényben tartjuk.
4. Közben éles késsel három helyen, ferdén bevágjuk a halak mindkét oldalát, és az előkészített fűszernövényes massa nagyobbik részét ujjunkkal betömködjük a bevágott helyekre. A maradék masszát a has- üregben osztjuk el, a halakat óvatosan az előkészített sütőformába helyezük, majd a sütőbe toljuk.
5. A halakat fedő nélkül 20 percig sütjük, míg a hús könnyen porhanyóssá nem válik. Ezután az alufólia segítségével tálcára helyezük. A friss fűszernövényeket megmossuk, szárazra töröljük, és nagyobb darabokra szedjük szét. A fóliát eltávolítjuk, a halakat vékonyra szelt citromkarikákkal és a fűszernövényekkel díszítjük. A lehűtött tejjel keveréssel együtt azonnal tálaljuk.

### **Időmegtakarítási ötlet:**

Hal esetében úgy állapíthatjuk meg legegyszerűbben, mikorra fő meg, ha a legvastagabb részét megmérjük. Általában 10 percet számolunk 2,5 cm vastagság esetén. Ez sütésre és főzésre egyaránt érvényes.

Halhulladékokból (gerincoszlop és fej) pillanatok alatt készíthetünk halalaplevet. Vöröshagymát, zellert, póréhagymát, bort, citromlét, fűszernövényeket, sőt és borsot adunk hozzá. A levet konyhai szűrőn leszűrjük. Ezután adagokra osztva lefagyaszítjuk.

A hal olajban történő sütésénél jobb, ha egy- szerre csak 1 vagy 2 darabot teszünk a serpenyőbe. Így hamarabb megsül és ízletesebb is lesz.

A nagy adag hideg nyershal lehűti a zsiradék hőfokát, így a halnak hosszabb idő kell az átsülésig.

### **Halszeletek pikáns mártásban**

**Hozzávalók** 4 személyre: 50 dkg fehér húsup tengeri hal 1 ek. liszt 3 dl olaj. A mártáshoz: 1 kis darab friss gyömbér 2 újhagyma 3 ek. száraz martini 1 ek. szójamártás 2 ek. barna cukor 1 kk. ecet 1 ek. piritamin (paprikakrém)

**Előkészítés:** A gyömbért megtisztítjuk, és kb. fél evőkanálnyit vékony csíkokra vágunk. A hagymát megtisztítjuk, és a zöldjével együtt karikára vágjuk. A halat megmossuk, szárazra töröljük, kb. 5 cm-es csíkokra vágjuk, majd lisztben megforgatjuk.

**Elkészítése:**

1. Egy nagy serpenyőben az olajat felforrósítjuk, a halat 3 percig sütjük benne, majd kiszedjük, lecsepegtetjük. Újra felforrósítjuk az olajat, visszatesszük a halat, pár perc alatt ropogósra sütjük, szalvétára szedjük. 2. A gyömbért összekeverjük a hagymával, a száraz martinival, a konyakkal, a szójamártással, a barna cukorral, az ecettel és a paprikakrémmel, majd ízlés szerint sózzuk.

3. A serpenyőből kiöntjük az olajat, hogy csak kb. 1 evőkanányi maradjon benne. Beleöntjük a mártást, és kevergetve kb. egy percig forraljuk, majd visszatesszük a halat, és még egy percig lassú tűzön pároljuk.

A halszeleteket tálra tesszük, és a mártással leöntve tálaljuk.

Munka: kb. 15 perc

Fogyasztható: kb. 30 perc múlva

### **Narancsos rizs tengeri hallal**

**Hozzávalók** 4 személyre: 1 tasak előfőzött rizs (gyorsrizs), 40 dkg tengeri halfilé, 2 nagy narancs, 10 dkg póréhagyma, 10 dkg kemény sajt, 2 dl tejszín, 1 dl majonéz.

**Elkészítése:** A rizst megfőzzük, hagyjuk teljesen kihűlni. A tengeri halat megfőzzük, hagyjuk kihűlni, és apró darabokra vágjuk.

A narancsot meghámozzuk úgy, hogy a fehér héja se maradjon rajta, és kockákra vágjuk. A póréhagymát megmossuk, karikákra vágjuk, a sajtot felkockázzuk.

A tejszínt kemény habbá verjük, és összekeverjük a majonézzel. Az összes hozzávalót egy tálba tesszük, és leöntjük a tejszínes öntettel. Ha egy kicsit állni hagyjuk, akkor a póréhagyma ízesebbé teszi.

Munka: kb. 20 perc.

Fogyasztható: kb. 2 óra múlva.

### **Portugál halastál**

**Hozzávalók:** 1/2 citrom, 1 kg halfilé (tengeri pérhalfélék, tengeri süllő, dévérkeszeg, rája), só, fekete bors, 3 fej salátába való vöröshagyma, 3 fokhagymagerezd, 1 zöldpaprika, 4 paradicsom, 2 zellerzöld levélnyéllel, 125 g burgonya, 2 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál csemege őrölt paprika, 1/2 l halalaplé. 1 l száraz fehérbor, 1-2 babérlevél, 3-4 szelet nyers sonka, 1 csomó petrezselyem- vagy korianderzöld

**Előkészítés:** 10 perc

**Sütés:** 34 perc

**Tipp:** Ehhez a halszűflához a fent felsorolt halfajták helyett tengeri márnát, nagy morgóhalat, ördöghalat, tengeri angolnát, vagy macskacápapéléket is használhatunk.

**Elkészítése:**

1. A citromot kifacsarjuk. A halat nagyobb darabokra vágjuk, meglocsoljuk a citrom levéllel, majd megsózzuk. A vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk; a fokhagymát szét nyomkodjuk. A paprikát megmossuk, a magházat és az ereket eltávolítjuk. A paprikát és a vöröshagymát karikákra vágjuk. A paradicsomot megmossuk és felszeleteljük, a zellerzöldet megtisztítjuk, megmossuk, majd felaprítjuk. A burgonyát meghámozzuk és nagyon vékony szeletekre, vágjuk.

2. Mikrohullámú sütőbe tehető hőálló szűfléformát olajjal kikenünk. A burgonyaszeletek egy részét beletesszük. Egymás után hagymát, paradicsomot, halat, paprikát és zellert helyezünk rá, majd

sóval, borssal és őrölt paprikával fűszerezük. A következő réteget ismét a burgonyával kezdjük. Ezt követően belekeverjük a fokhagymát a halaplébe, és a borral együtt ráöntjük az összetevőkre. A babérlevelet a tetejére tesszük, majd sonkával lefedjük.

3. Az egészet 600 W teljesítményen és 220 °C-on 8 percig, 360 W teljesítmény esetén 26 percig mikrohullámú sütőbe tesszük. A petrezselymet megmossuk, leitatjuk róla a vizet, és leveleire szedjük. Az elkészült halastálat petrezselyemmel díszítve a sütőformában tálaljuk.

### **Szicíliai hal steak**

**Elkészítési idő: 60 perc**

Ajánlott ital: Egrí leányka

**Hozzávalók:** 4 adag friss hal, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 csomó zellerzöld, 3 evőkanál olívaolaj, 4 db friss paradicsom, 6 evőkanál fehérbor, 3 evőkanál víz, só, paprika, 12 db zöld olívbogyó, 1 evőkanál kapriolaj

**Elkészítése:** 190 °C-ra előmelegítjük a sütőt. Előkészítjük a halszeleteket: egy olajjal kikent, nem mély, hőálló edénybe egymás mellé helyezük őket. Felaprítjuk a hagymát és a zellert, majd egy serpenyőben olívaolajon fonnyasztjuk kis lángon öt percig. A paradicsomot meghámozzuk, kimagozzuk, felaprítjuk, és hozzáadjuk a hagymához és a zellerhez. Ráöntjük a bort és a vizet, sózzuk, paprikázzuk. Állandó kavargatás mellett, lassú tűzön öt percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a kimagozott, félbevágott olívbogyókat és a kapriolajat. Az egészet ráöntjük egyenletesen a halak tetejére. A tálat a sütő közepére helyezük, majd 25 percig sütjük, közben néha locsolgatjuk a saftjával. Forrón tálaljuk, abban az edényben, melyben sütöttük. A tetejét megszórhatjuk petrezselyemmel.

## **TOKHAL**

### **Tokhal felengedett hús**

**Hozzávalók** 5 személyre: 1 kg tokhal húsa, 1 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 1 evőkanál teavaj, 1 fej hagyma, só, bors - ízlés szerint

**Elkészítése:** A feldolgozott tokhalhúst adagokra daraboljuk, sózzuk, borsozzuk, és lábasba vagy fazékba tesszük, hozzáadjuk a hagymát, sárgarépát, fehérrépát, egy kevés hallevest vagy vizet és fedő alatt gyenge tűzön 15-20 percig főzzük.

Miután kiengedett, tehetünk bele egy kevés teavajat is.

### **Tokhal húsból készült börog**

**Hozzávalók** 5 személyre: A halhúsból készült töltelékhez: 80 dkg tokhalfilé, 2 fej vöröshagyma, só, bors - ízlés szerint

**A tésztához: 35 dkg rétesliszt, 1 tojás, 8 g só, 1.5 dl víz**

**Elkészítése:** A tokhalat kifilézzük, ledaráljuk, hozzáadjuk az aprított vöröshagymát, megsózzuk, megborsozzuk. A tésztát ugyanúgy készítjük, mint a hússal töltött börog esetében.

A kinyújtott lepénykék közepére tesszük a halhúsból készült töltelékét és összecsippentjük a lepénykék szélét. A börogöket forrásban lévő sós vízben megfőzzük és vajon tálaljuk.

## **TONHAL**

### **Dél tengeri paella**

**Hozzávalók:** 18 db királyrák, 20 dkg tonhalfilé, 15 dkg tintahal, 3 dl olívaolaj, 6 gerezd fokhagyma, 2 db paradicsom, 10 dkg zöldborsó, 1-1 csokor friss bazsalikom, oregano, só, bors, chillipaprika ízlés szerint, 30 dkg feketekagyló, 50 dkg csirkehús, 2 db citrom, 2 db zöldpaprika, 40 dkg hosszú rizs, 1/4 teáskanál sáfrány



**Elkészítése:** A tintahalat citromos vízben felfőzöm. Ezután olajat csorgatok a paella főzőedényébe, beleengedem a sózott - borsozott csirkedarabokat és minden oldalukat aransárgára sütöm. Miután kivettem, a kész csirkedarabokat az edényből, a királyrákokat is átsütöm, majd a felkockázott tonhalfilé darabokat is. A forró olajra teszem a rizst, és üvegesre pirítom, valamint a felszeletelt vöröshagymát, a zöldpaprikát, a zúzott fokhagymát és a cikkekre vágott paradicsomot is. Először hozzáforgatom a csirkehúst sáfránnyal, borssal, friss bazsalikkal és sóval megvadítva, majd hozzáadom a zöldborsót és a feketekagylót is. Ezután 1 liter vízzel felöntöm, majd a forrásig egyszer-egyszer belekeverve a tűzhely szélére húzom. Mielőtt a rizsszemek megpuhulnak, hozzákeverem a felkarikázott tintahalat, a tonhalfilé darabokat és a királyrákot. Jól letakarva megpárolom. Saját főzőedényében friss oregánóval meghintve, citromkarikákkal tálalom.

### **Diós hal (meleg)**

**Hozzávalók:** 40 dkg fagyasztott tonhal, 1 nagy fej hagyma, 15 dkg darált dió, 8-10 szem mazsola, 3 evőkanál olaj, só, cukor, kevés fahéj.

**Elkészítése:** A hagymát apróra vágjuk, és az olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a halat és a diót, majd kevés vízzel felöntjük. Amikor a hal félig megpuhult, hozzáadjuk a mazsolát is. Sóval, cukorral, kevés fahéjjal ízesítjük. Rizzsel tálaljuk.

### **Gefillte fis - modern recept**

**Hozzávalók:** 50 dkg fagyasztott tonhal, 3 tojás, 3 kanál morzsa, 3 kanál darált mandula, só, bors, cukor, 3 fej hagyma, 2 szál sárgarépa, petrezselyem.

**Elkészítése:** A halat ledaráljuk, összekeverjük a tojással, a morzsával, a mandulával, 1 kis fej reszelt hagymával, sóval, borssal, kevés cukorral, majd fél óráig pihentetjük.

Közben a 2 nagyobb hagymát a karikára vágott sárgarépával, sós cukros vízben fél órán át, főzzük, majd belerakjuk a két hengerré formált masszát. Másfél-két órán át lassú tűzön pároljuk. A hengereket kivesszük, szeletekre vágjuk, minden szelet közepére sárgarépa karikát, petrezselyem zöldet teszünk. Rászűrjük a levét, hidegen vagy melegen tálaljuk.

### **Hal bundában**

**Hozzávalók:** 60 dkg tonhal, 1/2 citrom leve, só, pirospaprika, 1 tejfől, 5 dkg reszelt sajt, petrezselyem.

**Elkészítése:** A megmosott halszeleteket locsoljuk meg a citrom levével és fűszerezzük kevés sóval. Fektessük egy lapos tálba és kenjük rá a tejfölt úgy, hogy teljesen betakarjuk a halat. Szórjuk meg reszelt sajttal és petrezselyemmel, majd pirospaprikával. Letakarva süssük 18 percig. Pihentessük 3 percig. Fejes salátával tálaljuk.

### **Hal sajtkrémmel**

**Hozzávalók:** 4 szelet tonhal (kb. 80 dkg), 1 citrom leve, 1 kávéskanál só, kevés bors, pirospaprika, szerecsendió, 1 evőkanál mustár, 10 dkg sajt, 3 tojás, 1 dl tejszín.

**Elkészítése:** A halat tisztítsuk meg, citromlével locsoljuk le. Fűszerezzük meg sóval, borssal.

A tojássárgáját válasszuk el. A fehérjéből készítsünk kemény habot. A sajtot reszeljük meg. Egy mély kerek tűzálló tálba fektessük a halat, és 5 percig süssük takarás nélkül. A tojássárgáját keverjük össze a mustárral, a tejszínnel és a reszelt sajttal, fűszerezzük kevés borssal és szerecsendióval. A tojásfehérjéből készült habot keverjük hozzá. A masszát kenjük a halszeletekre, hintsük meg pirospaprikával. Tegyük be a mikróba, és 15 percig takarás nélkül süssük. Tálalás előtt pihentessük 5 percig. Főtt burgonyával tálalható.

### **Kelbensült tonhal**

**Elkészítése:** Fél kiló fagyasztott tengeri halfilét hagyunk felolvadni. Szeletekre bontjuk, majd kétujjnyi széles darabokat vágunk belőle. citrommal meglocsoljuk, és legalább egy óráig állni

hagyjuk. Ezután levétől leitatjuk, megsózzuk, és öt deka vajon vagy margarinon megsütjük. Közben sós vízben megfőzünk egy félkilós, leveleire szedett kelfejtet, majd levétől lecsurgatjuk. Minden kellevélbe egy-egy haldarabot csomagolunk, és kiolajozott tűzálló tálra fektetjük. Leöntjük két deci tejfőll és egy tojássárga keverékével. Sütőben addig sütjük, míg a teteje nem pirult.

### **Máglyarakás tonhalas krémmel**

**Hozzávalók:** 4 db kifli, 2 db konzerv tonhal, 1 doboz kockasajt (krémsajt is jó), 2 fej hagyma (nagy), 1 csomag lapka sajt, 15 dkg trappista sajt, 10 dkg juhtúró, kevés margarin a tepsi kikenéséhez

**Elkészítése:** A 2 tonhal konzervet a kockasajtokkal/krémsajttal habosra keverjük, ez lesz a krém. A tepsi margarinnal kikenjük, és a vékonyra felkarikázott kifliket szorosan berakjuk. Utána egy réteg lapka-sajttal befedjük, majd ráöntjük az elkészített krémet. Majd a 2 fej vékonyra felkarikázott hagymával is befedjük és a sütőben 250 C fokon kb. 25 percig sütjük. A végén rászórjuk a lereszelt trappista sajtot és a juhtúrót, majd még 4-5 percig a tetejét piros ropogósra sütjük. Kockára vágva tálaljuk és jóízűen elfogyasztjuk.

### **Narancsos tonhal**

**Elkészítése:** A mélyhűtött és felengedett tonhalszeleteket sózzuk és borsozzuk. A szeleteket kivajazott tűzálló tálba helyezük, és citromlével ízesített narancslével leöntjük úgy, hogy az a halakat éppen ellepje. Meghintjük finomra vágott petrezselyemmel és előmelegített sütőben kb. 20 percig pároljuk. vajjas burgonyával tálaljuk.

### **Rakott tonhal norvég módra**

**Hozzávalók:** 40 dkg tonhal, 80 dkg spenót, 2 dl fehérbor, 4 dkg vaj, 1 dl tejszín, só

**Elkészítése:** A kockára vágott tonhalra öntöd a bort, megsózod, fedő alatt puhára párolod. A megmosott spenótot sós vízben 2-3 percig párolod, leszűröd, lecsepegteted. Egy kivajazott tűzálló tál alját kibélelsz a spenót felével, erre teszed a halat, majd befeded a maradék spenóttal. A hal párolásából kimaradt lébe kevered a tejszínt, és ráöntöd a spenóra. Közepes hőmérsékletű sütőben 15 percig sütöd.

### **Sült tonhal brokkolival**

**Hozzávalók:** vaj a sütőforma kivajazásához, 300 g mélyhűtött brokkoli, 2 evőkanál vaj vagy margarin, 3 evőkanál darabolt mandula, 2 evőkanál liszt, 1/4 l tej, só, fekete bors, 2 doboz tonhalkonzerv sós lében (195-195 g), őrölt paprika,

Előkészítés: 12 perc

Főzés: 30 perc

Tálalási javaslat: Ehhez a könnyű és olcsó ételhez fejes salátából, avokadóból és paradicsomból készült vegyes saláta illik.

**Elkészítése:** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Egy hőálló sütőformát kivajazunk. A brokkolit meleg vízben vagy mikrohullámú sütőben addig engedjük fel, míg a rózsák szét nem válnak egymástól. Közben a vajat közepes hőmérsékleten felolvasztjuk. Beletesszük a mandulát és kb. 1 1/2 percig pirítjuk, míg kissé el nem színeződik. Szűrőkanállal kiszedjük. Beleszórjuk a lisztet a vajba, majd állandó keverés mellett rövid ideig pirítjuk. Lassan hozzáöntjük a tejet, és állandó keverés mellett 4-5 percig főzzük, míg a szósz be nem sűrűsödik. Sóval és borssal ízesítjük. A mandulát visszaszórjuk a szószba, majd az edényt levesszük a tűzhelyről. A brokkolit szárazra töröljük. A szárukkal közép felé körberakjuk a brokkolirózsákkal az előkészített sütőformát. Ezután a tonhalat alaposan lecsepegtetjük, és a sütőforma közepére, a brokkolira helyezük, majd a mandulaszósszal leöntjük. Az ételt lefedjük alufóliával, majd 20-25 percig sütjük, míg a brokkoli puha nem lesz. A fóliát levesszük, a tonhalat piros paprikával megszórjuk és máris tálaljuk.

## **Tonhalas rizs 1.**

**Hozzávalók** 4 személyre: 1 szál sárgarépa, 1 zsenge karalábé, 1 doboz olajos tonhal, 1 citrom, 8 paradicsom, 1 kemény tojás, fél csokor petrezselyem, 25 dkg rizs, 3 evőkanálnyi olaj, 1 evőkanál kapribogyó.

**Előkészítés:** A répát és a karalábét megtisztítjuk, apróra vágjuk. Sós vízben megfőzzük, leszűrjük, levét félretesszük. A tonhalat leszűrjük, összetörjük. A citromot megmossuk, héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. A paradicsomot cikkekre vágjuk. A tojást meghámozzuk és felaprítjuk. A petrezselymet szájakra szedjük.

**Elkészítése:**

1. A rizst a zöldség levében megfőzzük (sós vízzel kiegészítjük), lecsepegtetjük, és 2 evőkanál olajjal ízesítjük.
2. A tonhalat, a répát, a karalábét, a citrom levét, a kaprit a rizshez adjuk. Frissen őrölt borssal ízesítjük, és tálra rakjuk.
3. A rizst körberakjuk a paradicsomgerezdekkel, és megöntözzük a maradék olajjal. A tojásdarabkákkal és a petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

## **Tonhalas rizs 2.**

**Hozzávalók** 4 személyre: 30 dkg rizs, 1 citrom, 40 dkg sóska és spenót vegyesen, 15 dkg natúr tonhal, 2 evőkanál olaj + a sütéshez.

**Előkészítés:** A rizst megmossuk, sós vízben megfőzzük. A citrom levét kifacsarjuk, leszűrjük. A spenótot, és a sóskát forró, sós vízben 10 percig főzzük, leszűrjük. A halat apró darabokra vágjuk.

**Elkészítése:**

1. A rizst összekeverjük az olajjal, a citrom levével, a spenóttal és a sóskával.
2. A halat olajban kisütjük (kb. 5 perc).
3. A rizses zöldséghez keverjük a halat, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és jól összekeverjük. Citromgerezddel díszítjük.

Munka: kb. 30 perc.

Fogyasztható: kb. 45 perc múlva.

## **Tonhalas-tojásos rizs**

**Hozzávalók** 4 személyre: 3 tojás, 1 tonhalkonzerv (saját levében), 1 nagy csokor snidling, 15 dkg hosszúszemű rizs, 1 csirkeleves-kocka.

**Előkészítés:** A tojásokat hideg vízbe tesszük, 15 percig főzzük, majd lehűtjük, meghámozzuk, és kockákra vágjuk. Közben a halat leszűrjük, a levét félretesszük. A snidlinget apróra vágjuk. A rizst megmossuk.

**Elkészítése:**

1. A rizst a tonhal levével és 4 dl vízzel leöntjük, a leveskockát belemorzsoljuk, és fedő alatt, lassú tűzön puhára pároljuk.
2. A tojást és a snidlinget a rizzsel összekeverjük, alaposan felmelegítjük, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
3. A tonhaldarabokat a rizs tetejére rakjuk, és fedő alatt pár perc alatt az egészet átmelegítjük. Salátát adhatunk hozzá.

## **Tonhalpogácsa uborkamártással**

**Hozzávalók:** 1 közepes méretű salátának való uborka (450 g), só, 1 újhagyma, 320 g tonhal sós lében (konzerv), 75 g zsemlemorzsza, 1 tojás, 2 evőkanál majonéz fekete bors, 125 g joghurt, 1 evőkanál friss aprított kapor vagy 1 teáskanál szárított kapor, 1 evőkanál olaj

**Előkészítés:** 20 perc

**Főzés:** 8 perc

**Tipp:** A megadott mennyiségek előételenyi adagnak felelnek meg. Ha a kétszeresét vesszük, főételként is elegendő.

**Elkészítése:** Az uborkát meghámozzuk, hosszában megfelezzük, és a magokat eltávolítjuk. Az uborkát durvára reszeljük, szűrőbe rakjuk, 1 evőkanál sőt hintünk rá, majd összekeverjük. A szűrőt tál fölé helyezzük, és 15 percre félrerakjuk, hogy az uborka leve lecsepegjen. Közben az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk, és vékony szeletekre vágjuk. A tonhalkonzerv levét leöntjük. Tálba tesszük, majd a hagymát villával szétnyomkodjuk, és a tonhalat, zsemlemorzst, hagymaszeleteket, tojást, majonézt, borsot és a késhegynyi sőt jól összekeverjük. Ezután 4 darab 2 cm vastag pogácsát formálunk belőle. Az uborkát hideg vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük, és a benne maradt folyadékot kinyomkodjuk. Joghurttal és kaporral elkeverjük, sózzuk és borsozzuk. Lefedve felhasználásig hideg helyre tesszük. Az olajat felforrósítjuk. A tonhalpogácsákat mindkét oldalán 3-4 percig sütjük benne, míg enyhe barna színűek nem lesznek. A kaporot megmossuk, és szárazra töröljük. A halpogácsákat, kaporlevelekkel díszítve, az uborkamártással együtt tálaljuk.

### **Tuna (tonhal) saláta**

**Hozzávalók:** 1 doboz tuna konzerv, 1 kis fej saláta, 1 szál uborka 2 paradicsom, 3-4 hónapos retek, 1-2 főtt tojás.

**Elkészítése:** A salátát összevágjuk, az uborkát, retek, paradicsomot, főtt tojást karikára vágjuk, sóval, citromlével ízesítjük, és a konzervet olajjal együtt belekeverjük. Változatként készíthetjük zellerszálból és almából, vagy egyszerűen majonézzal keverve. Az utóbbi esetben a halkonzerv olaját nem adjuk a salátához!

## **TŐKEHAL**

### **Közönséges tőkehalfilé turbolyamártásban**

**Hozzávalók:** 750 g közönséges tőkehalfilé, 1/2 citrom só, 1/4 l halalaplé, 150 g 20% zsírtartalmú tejföl, 2 késhegynyi őrölt sáfrány, 2 tojássárgája, frissen őrölt fehér bors, 1-2 késhegynyi cayenne-i bors, 1 csomó turbolya

Előkészítés: 15 perc

Főzés: 18 perc

Tipp: Ízlésünk vagy beszerzési lehetőségeink szerint a turbolyát helyettesíthetjük más fűszernövényekkel. Használhatunk koriandert, kaporot vagy petrezselyemzöldet is.

**Elkészítése:**

1. A halat megmossuk, szárazra töröljük, és 4 egyenlő nagyságú darabra vágjuk. Kifacsarjuk a citromot, a levét rácsepegtetjük a halra, majd besózzuk.

2. A halalaplét felforrósítjuk, beletesszük a filéket, és 10 percig alacsony hőfokon csendesen főzzük. Ezt követően melegen tartjuk a halat, a levét leöntjük.

3. A leöntött halalaplét a tejföllel és sáfránnyal kissé összefőzzük. Kikeverjük a tojássárgáját, az összefőzött léből egy keveset a tojássárgájához adunk, majd a tojásos keveréket visszaöntjük az edénybe, de már nem forraljuk. Sóval, borssal és cayenne-i borssal ízesítjük.

4. A turbolyát megmossuk, lecsepegtetjük, nagyobb részét összevágjuk, és a mártáshoz adjuk. A halfilét 4 tányérra tesszük, a maradék turbolyalevelekkel díszítjük; és a szósszal együtt tálaljuk.

### **Tőkehal rizzsel**

**Hozzávalók:** 2 nagy érett paradicsom, 175 g hosszú szemű rizs, 300 g mélyhűtött zöldborsó, vaj a sütőforma kikenéséhez, 4 tőkehalfilé (175-175 g), 4 evőkanál száraz fehérbor, 1 evőkanál citromlé, 2 evőkanál vaj vagy margarin, 1/2 teáskanál szárított kakukkfű (morzsol), só, fekete bors

Előkészítés: 12 perc

Sütés: 18 perc

Tipp: Ha nem kapunk tőkehalat a recept alapján más halfilével, például érdes lepényhállal is elkészíthetjük az ételt kivajazásához

**Elkészítése:**

1. A sütőt 220 °C-ra előmelegítjük. A paradicsomot meghámozzuk, megfelezzük, a magokat

eltávolítjuk, a húsát kis kockákra vágjuk. Két külön edényben a csomagoláson szereplő útmutatás szerint elkészítjük a rizst és a borsót.

2. Kivajazunk egy hőálló sütőformát. A tőkehalfiléket egymás mellé helyezük az előkészített formában, majd leöntjük a borral és a citromlével. A vajat kis darabokban a halra rakjuk, majd rászórjuk a paradicsomkockákat, kakukkfűvet, sót és borsot. A sütőben 8-10 percig sütjük, míg a hal húsa villával beleszúrva szét nem válik.

3. A rizst és a borsót leszűrjük, s a kettőt összekeverjük. A halfiléket tálcára tesszük, és a levükkel leöntve azonnal tálaljuk.

### **Halpástétom**

**Hozzávalók** 5 személyre: 40 dkg tőkehal vagy hekk, 10 dkg teavaj, 12 dkg sárgarépa, 6 fej hagyma, fűszerek ízlés szerint

**Elkészítése:** A sárgarépát és a hagymát megtisztítjuk, felaprítjuk, és enyhén megpirítjuk, azután hozzáadjuk a halfilét, a fűszereket és készre sütjük. Az elkészített zöldséget és a halat húsdarálón kétszer ledaráljuk, azután a kapott masszába belekeverjük a vajat, és az egészet habosra keverjük. A halpástétomot hidegkonyhai készítményként használhatjuk fel vagy szendvicsskrémként, vajjas kenyérré kenhetjük.

### **Foltos tőkehal kreol módra**

**Hozzávalók:** 500 g mélyhűtött foltos tőkehal, 1 kis szál zellerzöld, levélnyéllel, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kisebb zöldpaprika, 2 evőkanál vaj vagy margarin, 1 kis konzervdoboz hámozott paradicsom (Pelati, 400 g), 1 babérlevél, só, fekete bors, zellerlevél, ízlés szerint

Előkészítés: 15 perc

Főzés: 27 perc

**Elkészítése:**

1. A halat fagyasztótasakba tesszük, jól lezárjuk, majd forró vízbe helyezük. Ebben addig melegítjük, amíg a hal könnyen vágható nem lesz (mikrohullámú sütőben is felengedhetjük).

2. A zellerzöldet megtisztítjuk, megmossuk és összevágjuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk szintén, összevágjuk. A paprikát megmossuk, leitatjuk róla a vizet és félbevágjuk. A magokat és az erét eltávolítjuk, a húsát csikokra vágjuk.

3. Egy edényben felforrósítjuk a vajat. Hozzáadjuk a zellert, hagymát és fokhagymát, majd 5 percig gyenge lángon addig pároljuk, amíg enyhe barna színűek nem lesznek.

4. A paradicsomot a lével és a babérlevéllel együtt hozzáadjuk, felforraljuk, időnként megkeverjük. A szósz 5-10 percig csendesen főzzük, közben időnként megkeverjük. Sóval és borssal ízesítjük.

5. A halat 4 részre vágjuk, és a paradicsommártásba rakjuk. Beletesszük a paprikát, az edényt lefedjük. A halat 12-15 percig gyenge lángon főzzük, amíg villával könnyen szétszedhető nem lesz. A zellerleveleket megmossuk, és szárazra töröljük. A babérlevelet kidobjuk, a kész halat tányérokra helyezük, és zellerlevelekkel díszítve tálaljuk.

### **Foltos tőkehal mustáros mártásban**

**Hozzávalók:** 4 szelet foltos tőkehal (250-250 g), 1/2 citrom, só, 1 fej vöröshagyma, 1 sárgarépa, 1/8 l száraz fehérbor, 1 babérlevél, 40 g vaj, 1 evőkanál közepesen erős mustár, 1/8 l 20% zsírtartalmú tejföl, 1/8 l tejszín, fehér bors

Előkészítés: 15 perc

Főzés: 18 perc

Tipp: Az Északi-tengerből és az Atlanti-óceán északi részéről származó foltos tőkehalat friss és mélyhűtött halként egyaránt megvásárolhatjuk. Ha módunkban áll, az élő halat válasszuk!

**Elkészítése:**

1. A halszeleteket megmossuk, és szárazra töröljük. A citromot kifacsarjuk, levéllel leöntjük a halat, majd megsózzuk.

2. A hagymát meghámozzuk, és darabokra vágjuk. A sárgarépát letisztítjuk és negyedeljük. A

halat a borral és kevés vízzel edénybe tesszük, majd a zöldséggel és a babérlevéllel együtt 10-15 percig közepes hőmérsékleten főzzük.

3. Másik edényben felforrósítjuk a vajat. A lisztet aranybarnára pirítjuk benne, hozzáadjuk a mustárt, majd feleeresztjük a főzőlével. Tejszínt és tejfölt adunk hozzá, sóval és borssal ízesítjük. A halat a mártással együtt rögtön tálaljuk.

**VÉGE**