

Könnyű, ízletes fogások nyári délutánokra

Előző számunkban salátákról írtunk, most pedig néhány halból készült étel elkészítési módját tesszük közzé. A halételek többsége gyorsan elkészül, általában könnyűek, egészségesek és igazán felségesek. Érdeemes tehát minden lehetőséget megragadni, hogy szeretteinket megörvendeztessük egy-egy remek halas fogással. Íme néhány recept, grillre, bográcsba vagy sütőbe.

Grillezett fűszeres tonhal

Hozzávalók (2 személyre):

70 dkg fagyasztott tonhal, 2 evőkanál olaj, 1-1 evőkanál mustár és ketchup, 1-1 teáskanál ételízesítő, majoránna, pirospaprika, citromlé, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött bors és só.



Elkészítése:

A grillsütő rácsát beolajozzuk, a sütőt előmelegítjük. Közben az összes fűszert, a zúzott fokhagymát és az olajat, mustárt, ketchupot mártássá keverjük. A tonhalat felszeleteljük. A halszeleteket a grillsütő rácsára fektetjük, és bekenjük a fűszeres keverékkel. 5-6 perc múlva megfordítjuk, és a másik oldalát is bekenjük. További 5-6 percnyi sülés után tálalhatjuk. Amíg a hal sül, készítünk burgonyapürét vagy egy kevert zöldsalátát mellé.

Rácponty:

Hozzávalók (2 személyre):

1 kg ponty, 3 dl tejfől, 15 dkg füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj, 4 közepes fej paradicsom, 4 cső zöldpaprika, 2 nagy fej vöröshagyma, só, pirospaprika.

Elkészítése:

Meghámozzuk, vékony karikákra vágjuk a nyers burgonyát, és kiolajozott tálba terítjük. Megsózzuk, és az olajban megforgatva, forró sütőben kb. 20 percig sütjük. Közben megtisztítjuk a halat, fejét-farkát eltávolítjuk, és a gerincére merőlegesen sűrűn bevagdossuk. A vágatokba vékony füstölt szalonna-szeleteket tűzünk. A félig sült burgonyára paradicsomot, zöldpaprikát, hagymát karikázunk, és úgy fektetjük rá a halat, mint ha úszna. Csak akkor sózzuk meg, ha a szalonna nem túl sós. A forró sütőbe toljuk, és 30 percig sütjük. Ha a hal nem marad meg ebben a helyzetben, hanem eldől, akkor először 15 percig az egyik, majd ugyannyi ideig a másikat sütjük, hogy egyenletesen megpuhuljon. Végül az egészet leöntjük kevés pirospaprikával simára kevert tejjel, és a sütőben még addig pirítjuk, míg a krumpli a tejjel magába nem szívja, és a hal teteje a beletűzdelt szalonnadarabokkal ropogósra nem sül. Tűzálló tálban, frissiben tálaljuk.

Bajai halászlé

Hozzávalók (4 személyre):

1 kg ponty, 25 dkg vegyes hal: törpeharcsa, csuka, keszeg stb., 2 fej közepes hagyma, 2 púpozott evőkanál őrölt pirospaprika (az egyik kanál édesnemes, a másik erős paprika), 1 db cseresznyepaprika, 1 kis hegyes zöldpaprika, 1 kis paradicsom, 1,4 dl vörösbor, só.

Elkészítése:

Főzni csak szabad tűzön, bográcsban érdemes. Az apróra vágott hagymát beletesszük a bográcsba, rátöltünk 11 dl hideg vizet, beledobjuk a már két órával előbb feldarabolt és besózott halat, és feltesszük főni. Amikor forrni kezd (a keletkező szürkés habot nem szabad leszedni!), beleszórjuk az őrölt pirospaprikát, tetejére dobjuk a zöldpaprikát, paradicsomot, cseresznyepaprikát, beleöntjük a bort. A főzés időtartama alatt keverni tilos, helyette időnként megrázogatjuk a bográcsot. A forrástól számított kb. 35-40 percig egyenletes rotyogtatás után kóstolással döntjük el, hogy harmonikusak-e már az ízek. Az esetleges ikrát, tejet a főzés befejezése előtt kb. 10 perccel dobjuk bele. Minden perc számít, mert a hálnak nem szabad szétfőnie! Tálaláskor frissen főtt hosszúmetéltet adhatunk hozzá.

Batyu halászlé

Hozzávalók (10 személyre):

A léhez: 2 kg ponty (csontos), 2 kg harcsa (csontos), 80 dkg vöröshagyma, 2 db zöldpaprika (csípős), 1 db paradicsom, 8 dkg pirospaprika, 5 dkg só, fehérbors, ételízesítő.

A batyuhoz: 30 dkg liszt, 4 db tojás, 5 dkg só, 5 dkg fehérbors, 50 dkg vöröshagyma, 5 dkg vaj, 30 dkg halbelsőség.

A lé elkészítése:

A pontyot és a harcsát kifilézzük (kicsontozzuk) és a halcsontot az apróra vágott hagymával, paradicsommal, paprikával, sóval, kevés őrölt paprikával – mintegy 3 liter vízben – felrakjuk főni. Az alaplevet másfél óráig főzzük. A vegyes halfiléket 4-5 dkg-os nagy kockákra vágjuk, sóval, fehérborssal, kevés ételízesítővel, törtpaprikával fűszerezzük és a befőzésig hűtőben tároljuk. Az elkészült alaplevet alaposan átpasszírozzuk (turmixoljuk) és visszarakjuk a tűzhelyre. A forrásban lévő halászlébe helyezzük a fűszerezett haldarabokat és az idő közben elkészült batyukat. Meghintjük paprikával és körülbelül 10-15 percig főzzük; ha szükséges, utánizesítjük.

A batyu elkészítése:

A finomra vágott hagymát vajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a borsószem nagyságúra darabolt halbelsőséget és sóval ízesítve, fehérborssal fűszerezve, kevés liszttel meghintve, s kevés halalaplével felengedve töltelék sűrűségűre forraljuk. Kissé hűlni hagyjuk, majd egy



egész tojással elkeverjük. A lisztből és a többi tojásból tésztát gyúrunk, majd vékonyra nyújtjuk, s 5-6 cm-es kockákra szabjuk. A tésztakockák közepére rakunk egy evőkanálnyi tölteléket, a négy sarkát felhúzva (evővilla segítségével) a tésztaszéleket összenyomjuk, batyu formát alakítunk ki. Tálaláskor előmelegített levesestálba adagoljuk a halászlévet, óvatosan, hogy össze ne törjük a halhúst.



Dorozsmai molnárponty

Hozzávalók (4 személyre):

1 kg pontyfilé, 100 g húsos füstölt szalonna, 2 nagy fej hagyma, 250 g gomba, 150 g natúr lecsó, 5 dl tejföl, 500 g csuszatészta, 1 csokor petrezselyem, 1 kávéskanál piros-paprika, só, bors 100 g zsemlemorzsa, a sütéshez olaj.

Elkészítése:

A halszeleteket besózzuk, fél órára állni hagyjuk, majd zsemlemorzsaiba forgatjuk és felhevített olajban mindkét oldalukon pirosra sütjük. Az apróra felkockázott szalonnát zsírjára pirítjuk, megfonnyasztjuk rajta a hagymát, a tűzről lehúзва megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk a lecsót, a vékonyra felszeletelt gombát. Félpuhára főzzük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd elkeverjük 4 dl tejjel. Enyhén sós vízben kifőzzük a tésztát, leszűrjük, összekeverjük a gombás lecsóval, majd tűzálló tálba tesszük. Elrendezzük a tetején a halszeleteket, meglocsoljuk a maradék tejjel. Előmelegített sütőben 200 fokon pirosra sütjük. Petrezselyemmel, paprika- és paradicsomszeletekkel díszíthetjük.

Bazsalikomos sült keszeg majonézzel

Hozzávalók (2 személyre):

4 db keszeg, 2 dl majonéz, só, bors, paprikás liszt, bazsalikom, olaj a sütéshez.

Elkészítése:

Az alaposan megtisztított keszegeket bedörzsöljük sóval, borssal, finomra vágott bazsalikommal. Paprikás lisztben megforgatjuk, és forró olajban ropogós pirosra sütjük. Tálaláskor burgonyakrokket, salátát és majonézmártást kínálunk hozzá.

Filézett pisztráng pirított mandulával

Hozzávalók (2 személyre):

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 vágódeszkára fektetjük, és éles késsel a gerincénél kezdve a filéket szépen lefejtjük. Besózzuk, lisztbe mártva kevés fölhevített olajban aranyárgára süt-



jük. (Ha a bőrös felével fölfelé tesszük először az olajba, nem pördül fel a filé.) A mandulát fél liter, forrásban lévő vízbe dobjuk, aztán ismét forráspontig hevítjük, majd a tűzről levéve hideg víz hozzáadásával visszahűtjük. A mandulaszemeket a héjából kinyomkodjuk, kissé összevagdadjuk, majd fölhevített vajban világosra pirítjuk egy csipet sóval. Tálaláskor a hal és a mandula mellé köretként vajas-petrezselymes burgonyát adunk. Friss kaporral, petrezselyemzölddel dekoráljuk.

