



## Lecsős harcsa

HOZZÁVALÓK: 6-8 SZEMÉLYRE

1,5 kg harcsafilé  
8 dkg füstölt szalonna  
15 dkg vöröshagyma  
30 dkg zöldpaprika  
18 dkg paradicsom  
3 dkg fűszerpaprika  
2 dkg só

Füstölt szalonnát pírítunk, annak a zsírára tesszük rá az apróra vágott hagymát a tetszés szerinti méretre vágott zöldpaprikával együtt. 10-15 perc fonnyasztás után hozzátesszük a paradicsomot, egy kis kanál édes-nemes pirospaprikát és kb. 10 percig együtt főzzük. A legalább egy órával előtte besózott afrikai harcsa kockákat ezután tesszük bele. Jól összekeverve később csak rázogattva a bográcsot, újabb 10 perc alatt készre fő a harcsás lecsó.

Főzést támogatta és kivitelezte:

**Lévai Ferenc**, elnök-vezérigazgató, Aranyponty Halászati Zrt.

**Dr. Urbányi Béla**, tanszékvezető, egyetemi docens, SZIE, MKK-KTI  
Halgazdálkodási Tanszék



**Aranyponty Halászati Zrt.**

2440 Százhalombatta, Arany János utca 7. Fsz.1.

Tel.: 36/23-354-764

Fax: 36/23-354-764

E-mail: info@aranyponty.hu

Web: www.aranyponty.hu

