



## Tejfölös busa

HOZZÁVALÓK: 8 SZEMÉLYRE

2,5 kg busa filé  
20 dkg zsír  
60 dkg hagyma  
1 fej fokhagyma  
60 dkg csiperkegomba  
1 evőkanál só  
1 kiskanál bors  
5 db babérlevél  
fél evőkanál ételízesítő  
fél evőkanál erős paprika krém  
fél liter tejföl

A felforrósított zsírban megfonnyasztjuk az apróra kockázott hagymát, majd hozzátesszük a felszeletelt gombát és a durvára vágott fokhagymát. Az egészet ízesítjük borssal, ételízesítővel, sóval, és babérlevéllel, majd az egészet felöntjük egy pohár vízzel. Amikor a ragunk felfő, a tejfölt folyamatos kavargatás mellett hozzátesszük. Néhány perc főzés után a bográcsba tesszük a 3x3 cm-es kockákra vágott busafilét. Ezek után figyelve arra, hogy a halhúst nehogy szétessen, kb. 5-8 perc alatt készre főzzük az ételt. Az utolsó percekben ízlés szerint még lehet az ételt továbbízesíteni (só, csípős paprika stb.)

Figyelem! Ez a halétel a busának köszönhetően rendkívül egészséges, viszont szálkás. Ezért gyermekeknek körültekintéssel tálaljuk!

Főzést támogatta és kivitelezte:

**Sebestyén Attila**, kereskedelmi igazgató, Hortobágyi Halgazdaság Zrt.

**Varga János**, halászmester, Hortobágyi Halgazdaság Zrt.

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



**Hortobágyi Halgazdaság Zrt.**

4071 Hortobágy-Halastó

Tel.: 36/52-369-110

Fax: 36/52-369-134

E-mail: [hhgrt@hhgrt.hu](mailto:hhgrt@hhgrt.hu)

Web: [www.hhgrt.hu](http://www.hhgrt.hu)

