



Akasztói pontypaprikás

Hozzávalók 10 személyre:

5 kg élő ponty
(vagy 2 kg halcsont és 3 kg irdalt pontyfilé)
5 fej vöröshagyma
10 gerezd fokhagyma
4 paradicsom
8 db TV paprika
1 db hegyes-erős paprika
6-8 db cseresznyepaprika
25 dkg füstölt szalonna
5dkg őrölt piros paprika
Só

A pontyot megtisztítjuk, kifilézzük, beirdaljuk, a beirdalt halhúst 4-5 dkg-os kockára vágjuk és lesózzuk, minimum 2 órára hűtőbe tesszük.

A halfejből és csontból alaplevet készítünk: a kockára vágott vöröshagymának felét, 2 gerezd szétnyomott fokhagymát, a halcsontot 2 liter vízzel kevés őrölt piros paprikával feltesszük főni. Kb. 1 órát főzzük, majd leszűrjük, ha feladta a zsírt azt leszedjük. Lecsós pörköltalapot készítünk, a füstölt szalonnát kockára vágjuk, sertés zsíron üvegesre sütjük, majd hozzátesszük a maradék kockára vágott vöröshagymát. Nem sózzuk, mert a szalonna sós, és azt is üvegesre sütjük.

Hozzáadjuk az összevágott paradicsomot, tv paprikát és hegyes-erős paprikát. Megdinszteljük majd egy kevés alaplével felengedjük. Hozzá tesszük az őrölt piros paprikát, kevés cukrot, beletesszük az egész cseresznye paprikát és kb. 1/2 órát főzzük. Majd kiszedjük a cseresznyepaprikát és félretesszük.

A legalább 2 órája lesózott halfilét elővesszük, és bő vízben alaposan megmossuk (kimossuk belőle a sót, ez rendkívül fontos)! A megmosott halfilét beletesszük a lecsós pörkölt alapba, felengedjük az alaplével és óvatosan megkeverjük. Később már nem szabad megkeverni, mert széttörik a hal hús, keverni a bogrács forgatásával lehet. Forrás után kb. 15 percig forraljuk folyamatos mozgatás mellett, mert lesül, a végén ízlés szerint sózzuk beletesszük az apróra vágott 2 gerezd fokhagymát, és ízlés szerint szétnyomott cseresznye paprikával a csípősségét beállítjuk. A pontypaprikáshoz javasolt köret: túrós csusza.

Főzést támogatta és kivitelezte:

Szabó József, ügyvezető igazgató, Öko 2000 Vállalkozás

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



Öko 2000 Vállalkozás

Akasztó, Kígyóshíd tanya 6.

Levélcím: 6221 Akasztó, Pf.:21.

Telefon: 06/20-550-5000

Fax: 0620 553 7861

Email: info@halascsarda.hu

Web: www.szikiponty.hu, www.halascsarda.hu

