



## Káposztás harcsa

HOZZÁVALÓK: 8 SZEMÉLYRE

2,5 kg harcsa filé  
25 dkg szalonna  
0.5 kg hagyma  
3 db zöld paprika  
1-2 db erős paprika  
4 db paradicsom  
1 db kisebb fej fokhagyma  
4 evőkanál őrölt pirospaprika  
1 evőkanál só  
1 liter tejföl  
1 kg savanyú káposzta

A felforrósított szalonnából kapott zsírban megfonnyasztjuk az apróra kockázott hagymát, majd hozzátesszük a karikára vágott vagy felkockázott zöldpaprikát és paradicsomot, valamint a durvára vágott fokhagymát. Miután a hozzáadott zöldségek is megfőttek, 4 evőkanál piros paprikát és az egy evőkanál sót is a bográcsba tesszük, és egy pohár vízzel felengedjük azt. Mikor a bogrács tartalma felfő, folyamatos kavarással hozzátesszük a tejfölt, majd a kimosott savanyú káposztát és a kb. 3x3 cm-es kockára vágott harcsa filét. Ezután kb. 10 perc alatt elkészül az étel, mely idő alatt figyeljünk arra, hogy a halhúst ne főzzük túl. Az utolsó percekben ízlés szerint lehet még az ételt továbbízesíteni (só, csípős paprika stb.)

Főzést támogatta és kivitelezte:

**Puskás Nándor**, vezérigazgató, 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)

