



## Harcsapaprikás afrikai harcsából

HOZZÁVALÓK: 10 SZEMÉLYRE

3 kg afrikai harcsa filé  
4 fej vöröshagyma  
2-2 db TV paprika és paradicsom  
1 egész fokhagyma  
70 dkg csiperke gomba  
2-3 dl étolaj  
6 evőkanál őrölt paprika por  
1-1 evőkanál csemege és csípős paprika krém  
Ízlés szerint só, bors, ételízesítő.

A FOKHAGYMÁS ÖNTETHEZ:

5 gerezd zúzott fokhagyma  
fél liter tejföl  
fél evőkanál csípős paprika krém

A feldarabolt halfilét besózzuk, bepaprikázzuk, félretesszük. Étolajat öntünk a bográcsba vagy lábosba és feltesszük melegedni. Az olaj lepje el a bogrács/lábos alját. A paprikát, paradicsomot, vöröshagymát, gombát felaprítjuk, majd az olajba együtt betesszük. (Az étel ízlés szerint gomba nélkül is elkészíthető.) Ha az alap már lassan elkészül, legalább 3 gerezd fokhagymát reszelünk bele. Kevés vizet lehet bele tenni, és most tesszük bele ízlés szerint 1 lapos evőkanálnyi csemege és csípős paprika krémet. őrölt paprikával szépen pirosra színezzük ízlés szerint (javasoltan fél evőkanál paprika elegendő). Ezután beletesszük az előkészített halfilét. Ebben a formában 5 percig finoman kevergetve főzzük, és csak ezután tesszük bele a vizet. (annyit, hogy éppen lepje el). Ezután megkeverjük, majd lassú tűzön 20 perc alatt készre főzzük.

Amíg fő, a fokhagymás öntetet elkészíthetjük: A tejfölt megfelelő méretű tálba töltjük. Felaprítunk 4 gerezd fokhagymát, majd fél evőkanál csípős paprika krémmel együtt hozzáadjuk a tejfölhöz. Alaposan elkeverjük, és ízlés szerint tálalásnál az ételre vagy mellétálaljuk.

Főzést támogatta és kivitelezte:

**Radics Ferenc**, ügyvezető igazgató, Szarvas-Fish Kft.

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



5400 Szarvas, I. kk. 57.

Tel/Fax.: 36/66-313-179

E-mail: szarvas-fish@szarvasnet.hu

Web: www.szarvas-fish.aranyoldalak.hu

