

Lévai Ferenc és a Tv Paprika bemutatja:

Halország!

Rétimajor

tv paprika



Halas receptek
gyűjteménye

MAGYAROS HALGOMBÓCLEVES



Recept:

A halat megtisztítjuk, törzsét feldaraboljuk, megsózzuk, megszórjuk fűszerpaprikával, és állni hagyjuk.

Zsírban finomra vágott vöröshagymát pirítunk, vízzel felengedjük, majd sóval és cseresznyepaprikával ízesítjük. Hozzáadjuk a haldarabokat, és a hal fejét, majd lassan megfőzzük. Aztán leszűrjük, a hal húsát a csontról lefejtyük, apróra vágjuk, és áztatott, összemorzolt

zsemlet, tojást, fűszereket adunk hozzá. Alaposan összedolgozzuk, majd kis gombócokat formázunk a masszából. (Ha nem lenne elég kemény, formázható, kevés lisztet adunk hozzá.)

A főzőlevet feltesszük forni, cikkek-re vágott paprikát, paradicsomot adunk hozzá, majd belefőzzük a halgombócokat.

Hozzávalók:

- 1 kg ponty
- 2 fej vöröshagyma
- 20 dkg zöldpaprika
- 10 dkg paradicsom
- 10 dkg zsír
- 2 tojás

- 1 zsemle
- 4 dkg liszt
- reszelt szerecsendió
- fűszerpaprika
- őrölt bors
- só

RÁCPONTY



Recept:

A pontyfilét beirdaljuk, vékony füstöltszalonna-csíkokkal megtűzdeljük, megsózzuk, kevés zsírban elősütjük. A megmaradt füstölt szalonnát kockákra vágjuk, zsírját kiolvasztjuk, megpirítjuk benne a szeletekre vágott paprikát, paradicsomot. Sót és fűszerpaprikát adunk a lecsóhoz, majd belekeverjük a tejfölt.

A zsírral kikent tepsit héjában főtt burgonyával kibéleljük. Ráhe-

lyezzük az elősütött halszeleteket, leöntjük a tejfölös lecsóval, majd ismét szeletelt burgonyát teszünk a tetejére. Minden réteget sóval utána ízesítünk, aztán a tejjel meglocsoljuk. Középméleg sütőben készre sütjük.

Hozzávalók:

- 90 dkg pontyfilé
- 30 dkg vöröshagyma
- 1,6 kg burgonya
- 45 dkg paprika
- 35 dkg paradicsom

- 30 dkg füstölt szalonna
- 20 dkg zsír
- 8 dl tejföl
- fűszerpaprika
- só

SÜLLŐSZELETEK PIRÍTOTT GOMBÁVAL



Recept:

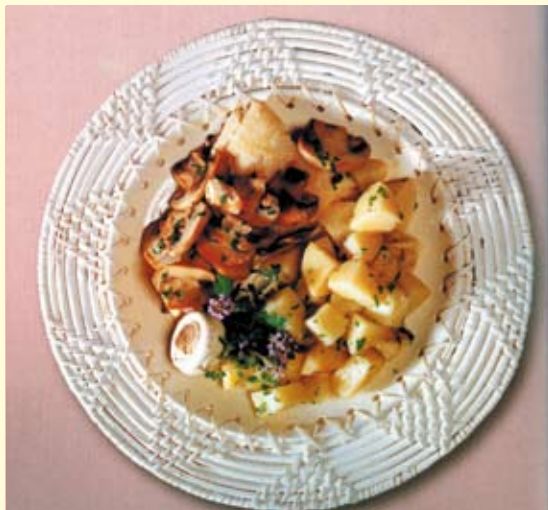
A süllőfilétet megsózzuk, lisztbe mártjuk, kevés zsírban mindkét oldalukat pirosra sűtjük.

A hal zsírjában megpirítjuk a felszeletelt gombákat, megsózzuk, és őrölt borssal fűszerezzük, apróra vagdalt, friss petrezselyemzöldet szórunk rá.

Tálaláskor a filékre halmozzuk a pirított gombát.

Hozzávalók:

- 90 dkg fogasfilé
- 25 dkg gomba
- 6 dkg liszt
- 8 dkg zsír
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors
- só



KÁPOSZTÁS AMURFILÉ



Recept:

Az amurfilét beirdaljuk, szeletekre vágjuk, megsózzuk, lisztbe mártjuk, majd kevés zsírban megsütjük. A savanyú káposztát megsózzuk, összevágjuk. A füstölt szalonnát apró kockákra szeljük, kiolvasztjuk, majd hozzáadjuk az apróra vagdalt vöröshagymát. Hozzákeverjük a savanyú káposztát, a szeletelt paprikát és paradicsomot. Kevés vízzel felöntjük, majd lassú forrással 1 óráig főzzük. A megpuhult káposztát zsemleszínű rántással

sűrítjük, apróra vagdalt kaporral fűszerezzük. Forraljuk, közben tejfőllel dúsítjuk. A sült amurszeleteket rátesszük a káposztára, majd rövid ideig együtt főzzük. Tálaláskor előmelegített táltra halmozzuk a káposztát, és rátesszük az amur-szeleteket. Díszíthetjük kevés tejfőllel és kaporral.

Hozzávalók:

- 90 dkg amurfilé
- 1 kg savanyú káposzta
- fél fej vöröshagyma
- 3 zöldpaprika
- 2 paradicsom
- 10 dkg zsír

- 10 dkg füstölt szalonna
- 5 dkg liszt
- 3 dl tejföl
- fűszerpaprika
- kapor
- só

AMURFILÉ ZÖLD VAJJAL



Recept:

Az amurt megtisztítjuk, filézzük, daraboljuk – adagonként egy szeletet számítva. Megsózzuk, szitált zsemlemorzába forgatjuk, majd felhevített étolajban megsütjük. A vaját a petrezselyem és a metélőhagyma apróra vagdalt zöldjével elkeverjük, tojássárgáját adunk hozzá, citromlével ízesítjük. A megütött halszeletekre a zöld

vajat egyenletesen rákenjük, majd grillsütőben rápirítjuk, így a fűszeres vaj belesül a szeletekbe, míg a petrezselyem és a metélőhagyma zöldje a tetején marad.

Hozzávalók:

- 1,5 kg amur
- 1 dl étolaj
- 1 csokor metélőhagyma
- 8 dkg zsemlemorzsa
- 20 dkg vaj
- 1 tojássárgája
- 1 citrom
- 1 csokor petrezselyemzöld

- őrölt bors
- só

RÁKLEVES



Recept:

Az előkészített rákokat forrásban lévő vízbe dobjuk. Amikor már szép pirosak (körülbelül 5 perc elteltével), leszűrjük, lehűtjük, és az olló- és a farokrészből a húst kifejtjük. A rákhúst, borpárlatba áztatva félretesszük.

A rákpáncélt a halalapléhez adjuk, 25-30 percig főzzük. Hozzáöntjük a fehérbort, megsózzuk,

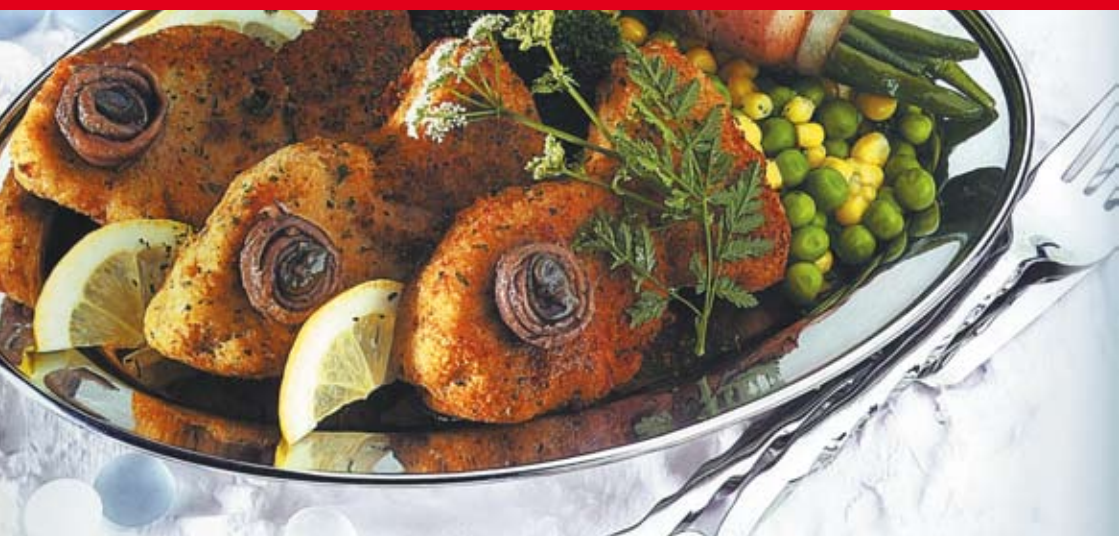
borsal fűszerezzük, majd vajás rántással besűrítjük, jól felforraljuk, és leszűrjük. Az így elkészített levest tejszínben elkevert tojássárgájával dúsítjuk oly módon, hogy kevés forró levessel a tejszínes tojást felmelegítjük, így adjuk az egészhez. (Ezután forralni már nem szabad, mert a tojás fehérjetartalma kicsapódik!)

Hozzávalók:

- 12 édesvízi rák
- 1,5 l halalplé
- 4 dkg liszt
- 2 tojássárgája
- 2 dl fehérbor
- 3 dkg rákvaj
- 5 dkg vaj
- 2 dl tejszín

- 0,5 dl borpárlat
- őrölt fehér bors
- só

TOKVAGDALT



Recept:

A zsemlet tejben megáztatjuk, majd kinyomkodjuk, a gondosan kiszállkázott halhússal együtt egy finomtárcsás húsdarálón ledaráljuk, aztán az egész tojással, a sóval, az őrölt borsal, a finomra vágott petrezselyemzölddel, a kevés vajjal, a reszelt citromhéjjal jól összedolgozzuk.

Lisztezett deszkán hal alakúra formázzuk, majd forró olajban mindkét oldalát szép pirosra sütjük. Párolt zöldségekkel, vajos burgonyával tálaljuk, hámozott citromkarikákkal díszítjük. Tartármártás illik hozzá.

Hozzávalók:

- 50 dkg tokhalfilé
- 2 zsemle
- 2 tojás
- 3 dkg vaj
- 2 dl tej
- 1 citrom
- 2 dkg liszt

- 2 dl olaj
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors
- só

PISZTRÁNGFILÉ NYÁRSON



Recept:

A filéket megsózzuk, megborsozzuk, harmonikaszerűen nyársra fűzzük. Tisztított gyöngyhagymát és kockákra vágott zöldpaprikát fűzünk közé.

Étolajjal megkenjük, majd hűtőbe tesszük addig, amíg a parazsat

elkészítjük. Forró parázs fölött – folyamatosan forgatva – megsütjük, ha szükséges, kevés étolajjal kenegetjük.

Hozzávalók:

- 90 dkg pisztrángfilé
- 20 dkg zöldpaprika
- 15 dkg gyöngyhagyma
- 1 dl étolaj
- őrölt bors
- só

TÖLTÖTT CSUKA



Recept:

A csukát megtisztítjuk, szárazra töröljük, sóval és őrölt borssal bedörzsöljük. A vaját a tojásokkal kikeverjük, hozzáadjuk az áztatott és kinyomkodott zsemlet. Sóval ízesítjük, őrölt borssal és reszelt szerecsendióval fűszerezzük, apróra vagdalt petrezselyemzöldet és szardellagyűrűt adunk hozzá. A töltelékkel beletöltjük a

csukába, és a nyílást összevarrjuk, vagy hústűvel összetűzzük.

Egy mély tálal kivajazunk, beletesszük a töltött csukát, tejjel leöntjük, és közepes hőmérsékleten 35-40 percig sütjük.

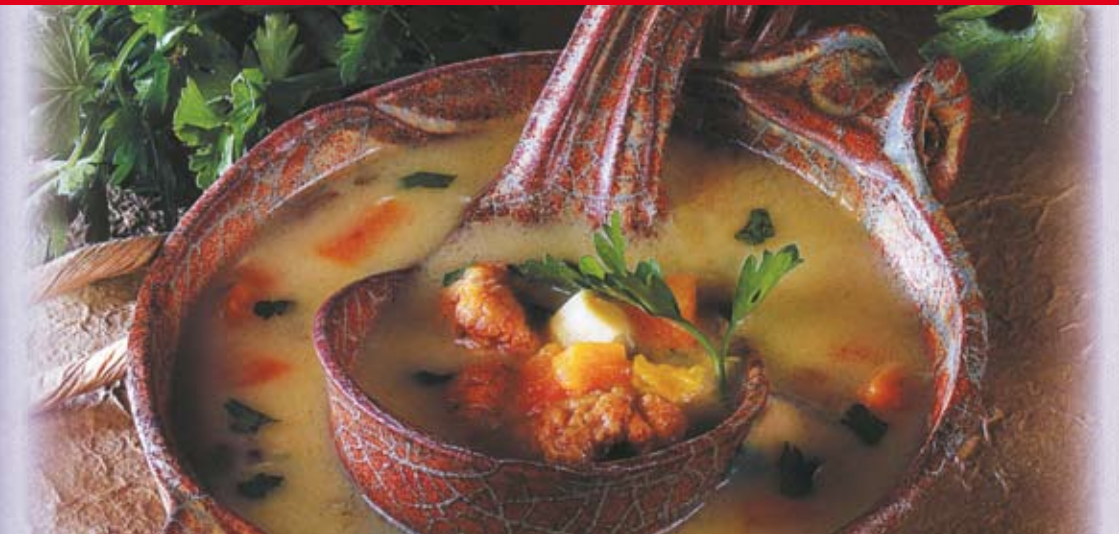
Tálalás előtt rövid ideig pihentetjük, majd felszeleteljük. Gombamártást adunk hozzá.

Hozzávalók:

- 1,2 kg csuka
- 5 db szardellagyűrű
- 2 zsemle
- 2 dl tejföl
- 10 dkg vaj
- 2 tojás
- 1 csokor petrezselyemzöld
- szerecsendió

- őrölt bors
- só

HARCSAIKRA LEVES



Recept:

A vegyes zöldséget megtisztítjuk, szeletekre vágjuk, és sós vízben feltesszük főni. Babérlevéllel, őrölt borssal fűszerezzük.

Amíg a zöldség megpuhul, zsemleszínű rántást készítünk apróra vagdalt vöröshagymával, petrezselyemmel. A rántással besűrítjük a levest, hozzáadjuk az ikrát és a

kockákra darabolt harcsahúst. Főzzük 10-15 percig, majd tálalás előtt tejfölben elkevert tojássárgájával dúsítjuk. (Ezután forralni már nem szabad!)

Hozzávalók:

- 15 dkg harcsaikra
- 50 dkg harcsafilé
- 10 dkg sárgarépa
- 10 dkg gyökér
- 5 dkg zeller
- 1 citrom
- 8 dkg zsír
- 1 babérlevél
- 2 zsemle

- 4 dkg liszt
- 1 tojássárgája
- fél fej vöröshagyma
- 2 dl tejföl
- őrölt bors
- só

CITROMOS KECSEGEBECSINÁLT



Recept:

A kecsegét megtisztítjuk, belső részeit eltávolítjuk, kétujjnyi vastag szeletekre daraboljuk. Hideg vízben feltesszük főni, s amikor felforrt, lehabozzuk. Hozzáadjuk a megtisztított és hasáb alakúra feldarabolt vegyes zöldséget. (A szeletelt és a zöldborsót külön, sós vízben főzzük meg!) A fűszerekből – a vöröshagyma hozzáadásával – kivonatot főzünk, leszűrjük, majd

hozzöntjük a halhoz. Amikor a halszeletek megpuhultak, kivesszük őket a főzőléből. A levet világos vajas rántással mártás sűrűségűre besűrítjük. Felforraljuk, utána ízesítjük, visszatesszük bele a halszeleteket, és a külön megfőzött gombával, zöldborsóval még egyszer felforraljuk. Tálalás előtt tejszínben elkevert tojássárgájával dúsítjuk, citromlével ízesítjük. Párolt rizst adunk hozzá.

Hozzávalók:

- 1,2 kg kecsege
- 10 dkg sárgarépa
- 10 dkg gyökér
- fél fej vöröshagyma
- 20 dkg gomba
- 5 dkg zeller
- 2 tojássárgája

- 5 dkg liszt
- 10 dkg zöldborsó
- 1 dl tejszín
- 10 dkg vaj
- citromlé
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors
- só

PÁCOLT GARDA, OLAJOS HAL



Pácolás: A halakat megmossuk, lepikkelyezzük, a belső részüket eltávolítjuk, kopolyújukat kivesszük. Szárazra töröljük, mély tálba tesszük, sóval bedörzsöljük. Többször megforgatva, három-négy napig érleljük. Ha törési felülete már nem véres, megérett.

A vöröshagymát megtisztítjuk, felszeleteljük, megsózzuk, majd levéből kinyomkodjuk. Felforralt és visszahűtött vízzel erős ízesítésű salátaecetet készítünk, hozzáadjuk a

vöröshagymát és a fűszereket. A sózott halakat a páclébe tesszük, majd 1–2 napig tovább érleljük.

Olajos hal: A halakat megtisztítjuk, majd – a pácolt gardához hasonlóan – érleljük. Az olivaolajat felforraltjuk, beletesszük a fűszereket, a felszeletelt citromot, végül hozzáadjuk az érlelt, szárazra törölt halakat. Még egyszer felforraltjuk, majd befőttesüvegbe töltjük. Amikor kihűlt, hűtőbe tesszük — tárolási ideje — 7-10 nap

Hozzávalók:

Pácolt garda:

- 1 kg garda
- fél fej vöröshagyma
- 1 babérlevél
- 1 dkg cukor
- 5 g mustármag
- 1 dl ecet (10 %)

- 5 g egész bors, só
- 1 csokor petrezse-lyemzöld
- őrölt bors
- só

olajos hal:

- 1 kg garda (apró)
- 3 dl olivaolaj
- 5g mustármag
- 1 babérlevél
- 1 citrom
- só

KAPROS HARCSAPAPRIKÁS



Recept:

A csontokból alaplevet főzünk . A harcsafilét kockákra vágjuk. Kevés zsírban apróra vagdalt vöröshagymát fonnyasztunk, fűszerpaprikát szórunk rá, majd az alaplével felöntjük. Hozzáadjuk a feldarabolt harcsafilét, aztán lassú forrással 15-20percig pároljuk. Amikor a hal megpuhult, apróra vagdalt kaprot szórunk rá, és tejfölös hab-

rással besűrítjük. Tálalás előtt még egyszer felforraljuk.

Hozzávalók:

- 90 dkg harcsafilé
- 40 dkg harcsacsont
- 8 dkg vöröshagyma
- 1 csokor kapor
- 6 dkg liszt
- 9 dkg zsír

- 2 dl tejföl
- só

PONTY ROSTÉLYON SÜTVE



Recept:

A pontyot megtisztítjuk (a fejet nem kell levágni!). A haltörzsét néhány helyen, egyforma távolságban és mélységben bevágjuk, hogy könnyebben átsüljön. Kívül belől megsózzuk.

Parazsat készítünk (a faszén a legalkalmasabb). A rostélyt a parázs fölé helyezzük, és amikor átforrósodott, füstölt szalonna sze-

letekkel megkenjük. Az elkészített halat a rostélyra tesszük, és előbb az egyik, majd a másik oldalát is pirosra sütjük.

A megsütött halat előmelegített tálra tesszük, és mellé halmozzuk a köretet. Salátalevéllal és hámozott citromgerezdekkel díszíthető. Külön csészében remoulade mártást adunk hozzá.

Hozzávalók:

- 200 dkg ponty
- 5 dkg füstölt szalonna
- 1 fejes saláta
- 2 citroml
- só
- remoulade mártás



Ha a recepteket megkóstolná mielőtt elkészíti, látogassa meg a rétimajori Aranyponty Halászcserdját!



Készült a Halfogyasztást népszerűsítő kampány keretében. A projekt az EU társfinanszírozásával, az Európa terv keretében valósul meg.

Magyarország célba ér

