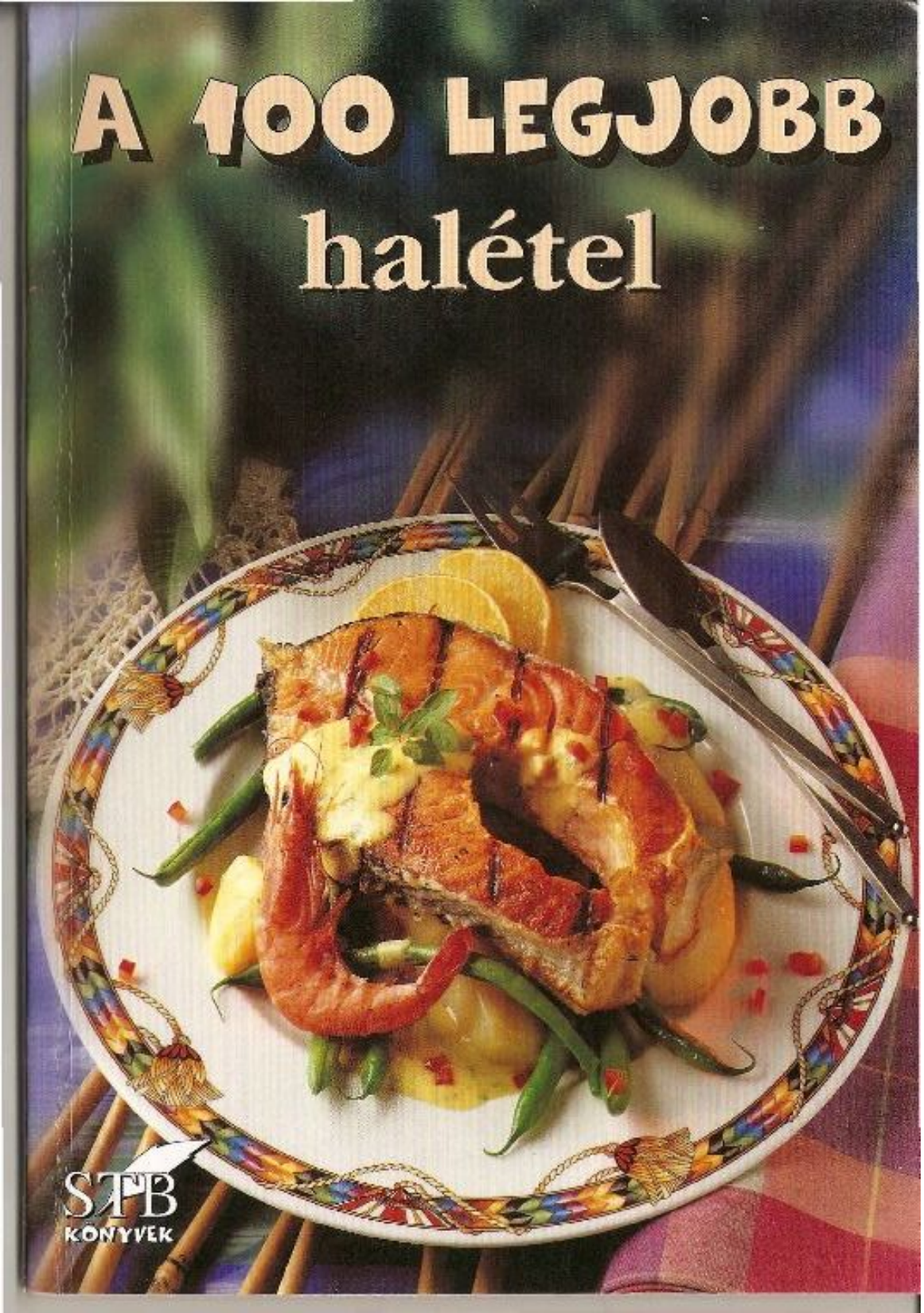
A 100 LEGJOBB halétel



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB
halétel

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Bodó Alpár
A borítón lévő ételt elkészítette: Korpádi Péter
Az illusztrációkat készítette: Bodó Alpár
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 963 9266 10 8

© STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Sajgó Miklós és Váradi Ferenc
Telefon: 06-30-9214-669
E-mail: kiado@stbkonyvek.hu
Honlap: www.stbkonyvek.hu

Megrendelhető postán:
STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
2143 Kistarcsa, Pf. 27

Előszó

A hal az emberiség egyik legősibb tápláléka. Az ősember az első halat gyorsaságának és ügyességének köszönhetően kézzel, lándzsával fogta magának. Akkor még fűszerek és köretek nélkül, nyárson sütve fogyasztotta el halvacsoráját. Valamit sejthetett a hal frissességének fontosságáról, hiszen, miután kifogta, el is fogyasztotta (bár lehet, hogy ez csak éhségének volt köszönhető).

Télen, amikor a tavak befagytak, az ember kénytelen volt más élelemforrás után nézni addig, míg rá nem jött, hogy a füstölt és szárított halat elraktározhatja ínségesebb időkre.

A társadalmi helyzetnek köszönhetően a fehérjében gazdag, finom halételek főleg a nagybirtokosok, földesurak étrendjét bővítették.

Hazánkban a szabadvízi halászat a XIX. században megvalósított folyamszabályozások miatt visszahanyatlott. Korunk egyik nagy problémája a vízszennyezés, amely gátolja a halgazdálkodás fejlődését.

A hal egészséges táplálék. Ma már alapvető élelmezési cikk, alacsony zsírtartalmának köszönhetően könnyen emészthető, éppen ezért a diétás élelmezésben is fontos szerepet játszik. Bár a tengeri halak kiesnek a Magyarországon tenyészthető halfajták soraiból, a kereskedelem fejlettségéből adódóan ezek is bármikor az asztalunkra kerülhetnek.

A halhús víztartalma igen magas, ezért különösen romlékony. Ahhoz, hogy megbizonyosodjunk frissességéről, tudnunk kell, hogy a friss hal kopoltyúja élénk piros, húsa ruganyos, nincs kellemetlen szaga, szemei

előre nézők, tiszták, és ha vízbe tesszük, alámerül. Abban az esetben, ha a hal nem friss, kopoltyúja sárgásszürke, szaga kellemetlen, szemei homályosak, húsának tapintása puha, nyálkás, és ha vízbe tesszük, annak tetején marad. Az ilyen halakat felhasználni tilos!

A halhús különösen gazdag A-, B- és C-vitaminokban és ásványi sókban. A nyomelemek közül sok foszfort, káliumot, vasat és jódot tartalmaz. Az édesvízi halakat az üzletekben általában élő állapotban, vagy fagyasztva vásárolhatjuk meg. Bármely halfélét vagy hidegvérű állatot, amely fagyasztott állapotban jut hozzánk, a felengedés után azonnal fel kell használni, és tilos újrafagyasztani!

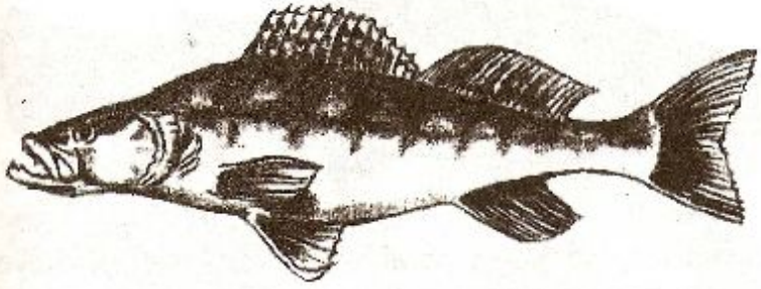
A közepes méretű hal húsa a legízletesebb. Elkészítési módját a sokszínűség jellemzi: lehet főzni, párolni, grillezni, sütni. A halételek készítésénél fontos az alaplevek, az ízesítők, a fűszerek alkalmazása, valamint a pácolás, a főzés és a sütés.

A hal felbontása és filézése után visszamaradt csontokból, halfejekből tartalmas alaplé készíthető. Borok használatával kiemeljük a halételek jellegét. A halak ízesítése, fűszerezése a hús színétől, készítési módjától függ.

Íme, néhány hasznos tudnivaló, mielőtt elindulnánk a halárushoz, ahol többnyire a következő halfajták kaphatók: édesvízi fehér húsú halak; édesvízi barna húsú halak; tengeri fehér húsú halak; tengeri barna húsú halak; és vándorhalak.

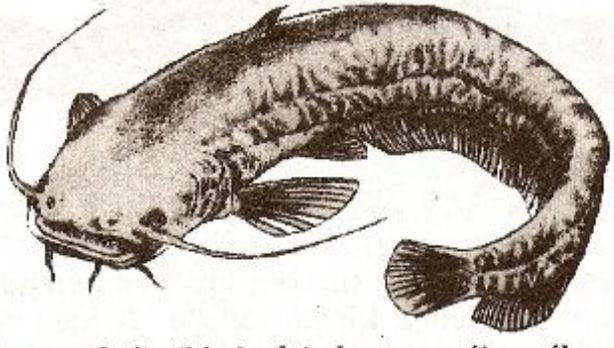
ÉDESVÍZI FEHÉR HÚSÚ HALAK

Süllő



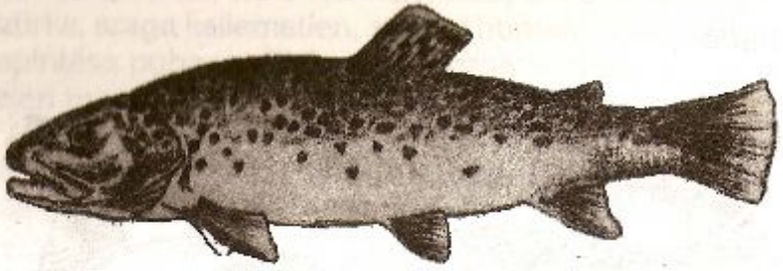
A süllő és a fogas valójában egy halfajta: a kisebbeket (1,5 kg) süllőnek, a nagyobbakat fogasnak nevezik. Fehér húsuk igen gyenge, laza rostozatú, enyhén ezüstös. Általában párolva vagy egybesütve készítjük.

Harcsa



Testét nem fedi pikkely, feje lapos, szája széles. Jó ízű, szálkamentes, húsa finom rostú – a nagy példányok eléggé zsírosak. Ha a halat szeleteljük, bőrét lehúzzuk. Általában halászlének vagy egészben, esetleg szeletekben sütve készítjük el.

Pisztráng



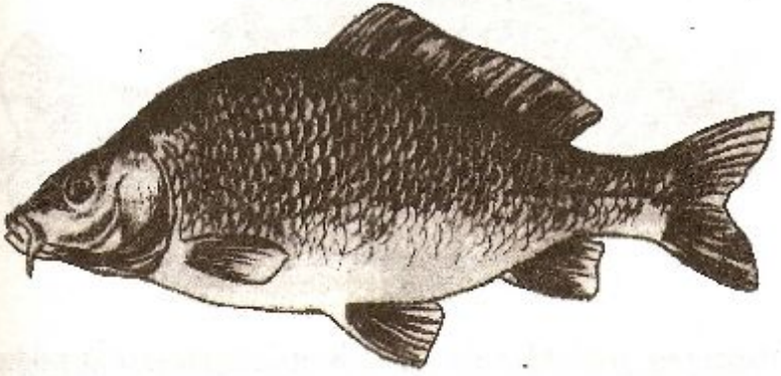
Gyors folyású hegyi patakokban él. Testét pikkelyek borítják. Húsa rendkívül finom s szálkamentes. Frissen elkészítve a legízletesebb. Általában párolva, sütve, grillezve készítjük el. Füstölt állapotban is kapható.

Csuka

Pikkelyei zöldesszürke színűek, így alkalmazkodik legjobban környezetéhez. Ízletes halfajta, de igen szálkás. Elkészíthetjük párolva, sütve és töltve.

ÉDESVÍZI BARNA HÚSÚ HALAK

Ponty

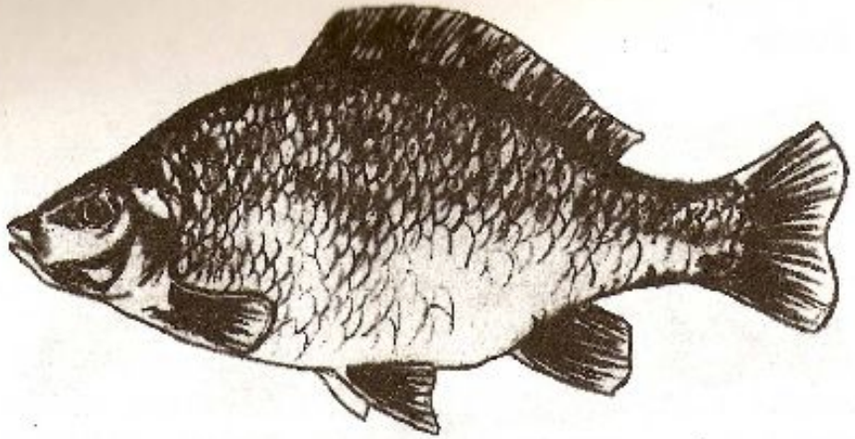


Az egyik legismertebb magyar halfajta. Húsa ízletes, bár eléggé szálkás. A ponty a magyar halászlé nélkülözhetetlen hozzávalója. Elkészítését a sokszínűség jellemzi: párolhatjuk, süthetjük, grillezhetjük, ránthatjuk vagy akár meg is tölthetjük.

Kecsege

E jellegzetes alakú hal az ősi porcos halak közé tartozik. Gerince helyén rugalmas gerinchúr található. Húsa ízletes, finom rostú és szálkamentes. Általában egészben megsütve vagy hallevesekbe főzve készíthetjük el.

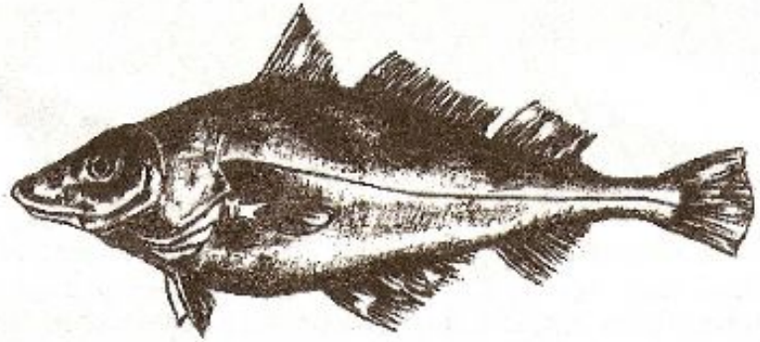
Busa



Közepes méretű hal, testét aranysárgás színű pikkelyek borítják. Húsa ízletes, de igen szálkás. Sütve, pácolva vagy rántva is készíthető.

TENGERI FEHÉR HÚSÚ HALAK

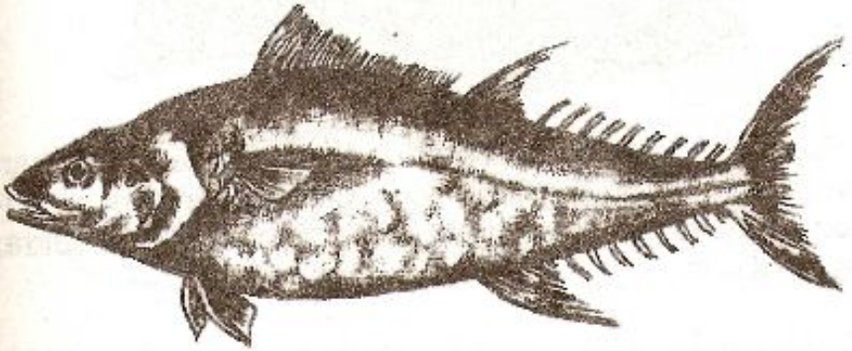
Tőkehal



Ízletes húsa fehér, szálkamentes. Általában sütve, főzve készítik. A tőkehalnak van a legfinomabb mája, ebből készül a tőkemájolaj.

TENGERI BARNA HÚSÚ HALAK

Tonhal



Kifejlett korában a 4–6 m hosszúságot is eléri. Barna húsú, szálkamentes, de erősen halzsír ízű és szagú. Általában sütve, főzve vagy salátának készítjük el.

Szardínia

Apró testű, ízletes, szálkás hal. Hazánkban olajban tartósítva kapható. Igen finom salátákat, krémeket készíthetünk belőle.

Ajóka

Apró testű, barna húsú tengeri hal. Sózva és olajban tartósítva kerül forgalomba, gyűrűként feltekerve. Pikáns hallevesek kiegészítője lehet, de tehetjük pizzákra, salátákba is.

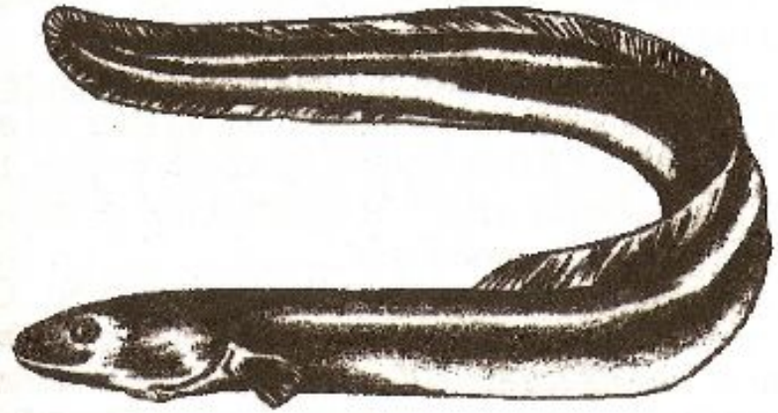
VÁNDORHALAK

Édesvizű folyókban, patakokban kelnek ki, majd a tengerekbe vándorolnak, s ott fejlődnek ki. Ikráik lerakására visszatérnek a folyók, patakok felső részébe.

Lazac

A legnemesebb, legízletesebb húsú hal. Az egyes fajok arról a helyről kapják nevüket, ahol legnagyobb mennyiségben előfordulnak. Rózsaszíntől élénk pirosig terjedő színű húsuk teljesen szálkamentes. Sütve, párolva, salátába vagy hidegtálra téve egyaránt különleges gasztronómiai élvezet. Füstölt állapotban is vásárolható.

Angolna



Hosszú, kígyóra emlékeztető halfaj. Bőre pikkelytelen, nyálkás, húsa szálkamentes. Sütve, főzve, párolva, grillezve vagy töltve készíthetjük el.

A halak előkészítése

Élő hal esetében az első művelet a *kábítás:* a halat a vízből kivesszük, s testét konyharuhával megfogva, fejére kalapáccsal vagy a bárd fokával erős ütést mérünk.

A következő (nem élő hal esetében az első) művelet a *pikkelyezés:* a halat a vágódeszkára fektetjük, majd pikkelykaparóval mindkét oldaláról lefejtjük a pikkelyeket. (Ez mindig a faroktól a fej felé történjen.) A pikkelykaparót helyettesítheti egy éles kés is.

Ezután következik a *zsigerelés:* éles késsel, a végbéltől a fejig haladva felvágjuk a hal hasát. E műveletnél ügyeljünk, hogy ne vágjunk túl mélyen a hasba, mert megsérthetjük az epét, amely elszínezi, és ehetetlenné teszi a halat. Óvatosan kiemeljük a belsőségeket. A haltejet vagy az ikrát megtisztítjuk, lemossuk, majd felhasználásig hűtőben tároljuk. Eltávolítjuk a hal fejét, utána megtisztítjuk. Kiemeljük a szemeket, eltávolítjuk a kopoltyú-

lemezeket és a keserűfogat. (A keserűfog, ha a halfejben marad, keserűvé teheti a belőle készült ételt.) A megtisztított fejet felhasználásig hűtőben tároljuk.

A hal *filézése:* a gerinccsont mentén haladva, a gerinccsontra tartott késsel a farok felé haladva lefejtjük a halhúst. A halfiléket felhasználásig hűtőszekrényben tároljuk, a gerinccsontot a halfejjel együtt alaplé készítéséhez vagy halászléhez használjuk fel.

Az *irdalás* a szálkás halaknál szükségeltetik. Célja, hogy a sűrű halszálkákat elroncsoljuk. A halfilét bőrös felével a vágódeszkára helyezzük, majd éles késsel 1 mm sűrűségben a bőrig beirdaljuk. A filéket hűtőben tároljuk elkészítésig, ha szükséges, lefejtjük róluk a bőrt.

A filét a vágódeszkára helyezzük a bőrös oldalával fölfelé, majd éles késsel a bőr és halhús közé szúrunk, és a bőrre tartva a kést lassan előre toljuk. Reméljük, válogatásunkat olvasgatva Önök is kedvet kapnak egy finom halvacsorához, és kedvükre „halászgatnak" majd receptjeink közül.

Szálkamentes jó étvágyat kíván

A SZERKESZTŐ

Ajókával burkolt hal

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 süllő • só • 1 kiskanál fehér bors • 16 ajókagyűrű
- 1 tojás • 10 dkg édes morzsa • 2 evőkanál reszelt sajt
- 1 dl tejszín • 1 dl víz • 1 citrom • 5 dkg vaj
- 1 kiskanál zöldpetrezselyem.

A süllőket megtisztítjuk, bedörzsöljük sóval és borssal. Egy süllőre hat ajókagyűrűt óvatosan ráhúzunk, majd bekenjük a felvert tojással, és édes zsemlemorzsába forgatjuk. Tűzálló edénybe téve megszórjuk reszelt sajttal, majd közepesen forró sütőben 30 percig sütjük, néha vajjal locsolgatjuk. Miután megsült, leszűrjük a szaftot, összekeverjük tejszínnel és vízzel, sóval ízesítjük, és 10 percig forraljuk. Párolt rizzsel körítjük, és leöntjük a saját levével.

Alufóliás harcsa

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg harcsafilé • 10 olívabogyó
- 1 kisebb póréhagyma • 1 vöröshagyma
- 4 evőkanál vaj • 1 evőkanál apróra vágott kapor
- 6 héjában főtt burgonya • só.

Az alufóliát három rétegben a vágódeszkára helyezzük. A burgonyát hámozás nélkül négy vastag karikára vágjuk, erre ráhelyezzük a harcsafilét, a karikára vágott póréhagymát és vöröshagymát, majd a félbevágott olívabogyókat. A vajat felmelegítjük, összekeverjük sóval, apróra vágott kaporral, és a halakra öntjük. A fóliákat összecsomagoljuk, majd forró sütőben 40 percig sütjük.

Angolna citrommártással

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg angolna • 15 dkg vaj • 1 citrom • só
- cayenne-i bors • 2 dl fehérbor • 2 dl halalaplé.

A bőrétől, fejétől, belsőségeitől megtisztított angolnát egyforma darabokra szeleteljük, majd ízesítjük sóval, cayenne-i borssal. A vajat fölhevítjük, beletesszük a halszeleteket, szűrt citromlével és fehérborral meglocsoljuk, majd a halalaplével felengedve, sütőben 20 perc alatt készre pároljuk. Zöldségköretet és főtt burgonyát kínálunk hozzá, citrommártással *(lásd 73. old.)* körbeöntve.

Bográcsos halleves

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csuka • 20 dkg gomba • 1 sárgarépa
- 2 burgonya • 1 evőkanál citromlé
- 1 kiskanál tárkony • 1 kiskanál petrezselyemzöld
- 1 evőkanál pirospaprika • 1 kiskanál Erős Pista
- 2 l víz • 1 vöröshagyma • 3 evőkanál olaj.

A pontyhalászlénél leírt módon *(lásd az 53. oldalon)* előkészítjük a halat, kizsigereljük, kifilézzük, a filéket besózzuk, és félretesszük. A bográcsban felhevítjük a zsiradékot, benne megfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a halfejet, a csontokat és 2 liter vizet. Ízesítjük sóval, tárkonnyal, citromlével, és 1 órán át főzzük. Később „kihalásszuk" a csontokat, a fejet, majd beletesszük a kockára vágott gombát, sárgarépát, burgonyát. Petrezselyemzölddel díszítjük, majd ha a zöldségek már majdnem puhák, hozzáadjuk a csíkokra vágott halfiléket és az Erős Pistát. Amikor a zsiradék feljött a leves tetejére, megszórjuk pirospaprikával, és 10 percig forraljuk.

Borzaska

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 hekkfilé • 3 tojás • 10 dkg liszt • só • 3 burgonya
- 1 mokkáskanál fehér bors • 1 gerezd fokhagyma.

Az előkészített filékett kissé megsózzuk, majd lisztbe mártjuk mindkét oldalát. A fokhagymát pépesítjük, a burgonyát hosszában szálasra reszeljük. Hozzáadjuk a tojást, a lisztet, 1 dl vizet, és sóval ízesítjük. Ebbe a masszába forgatjuk a már lisztezett halfiléket, és forró olajban kisütjük. Köretként petrezselymes burgonyát és csalánmártást *(lásd 73. old.)* adunk mellé.

Babos pisztráng

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg pisztrángfilé • 3 gerezd fokhagyma
- 1 vöröshagyma • 1 paradicsom • 1 citrom • só
- 40 dkg fejtett, nagy szemű bab • 2 evőkanál olaj.

Vizet forralunk, egy percre beletesszük a paradicsomot, majd lehúzzuk a héját. A vöröshagymát és a paradicsomot 1 × 1 cm-es kockákra vágjuk, majd a pépesített fokhagymával olajban megsütjük. Hozzáadjuk a feldarabolt pisztrángot, a babot, sóval ízesítjük, és annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Fedő alatt addig főzzük, amíg a bab és a hal megpuhul, a víz pedig elpárolog. Citrommal díszítve tálaljuk.

Cápa roston, zöldségekkel

Elkészítési idő: 50 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 fagyasztott cápaszelet • só
- 1 mokkáskanál őrölt bors • 2 evőkanál citromlé
- 1 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld
- 2 evőkanál olaj • 1 kisebb sárgarépa • 1 cukkini
- 8 főtt burgonya.

A fagyasztott cápahúst fölengedjük, megmossuk. Ízesítjük sóval, őrölt borssal, citromlével meglocsoljuk, majd megszórjuk a petrezselyemzölddel. Az így előkészített halat 30 percen át érleljük. A sárgarépát és a cukkinit rézsútosan karikákra vágjuk. A főtt burgonyát négybe szeleteljük, majd a cápahússal együtt a zöldségeket a rostlapra helyezzük. Olajjal locsolgatva 15-20 percig sütjük, majd forrón tálaljuk.

Ceruzababos heringsaláta

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 vöröshagyma • 10 dkg ceruzabab
- 10 dkg konzervhering • 3 evőkanál fehér borecet
- 3 evőkanál olívaolaj • só • 1 kiskanál cukor
- 1 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld
- 1 kiskanál Worchester-szósz.

A hagymát megtisztítjuk, a ceruzababot 5 percig sós vízben főzzük. Kiemeljük a vízből, lecsöpögtetjük, és lehűtjük. A heringet ceruzabab vastagságúra vágjuk, és hozzáadjuk a babot és a felszeletelt hagymát. A borecetből, olívaolajból, sóból, cukorból, Worchesterből mártást készítünk, és a heringes babra öntjük. Hűtőben 2 órán át érleljük. Tálaláskor a tetejére apróra vágott petrezselymet szórunk.

Csuka citrommártással

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csuka • 5 dkg liszt • 2 tojás
- 1 citrom • 3 dl olaj • citrommártás.

A megtisztított, gerinccsontjáról lefejtett halhúst 10-12 dkg-os szeletekre vágjuk. Lisztbe, majd felvert tojásba mártjuk, és forró olajban kisütjük. Tálaláskor citromkarikákkal díszítjük. Körete a párolt rizs és 4 evőkanál citrommártás *(lásd a 73 oldalon)*.

Csukaragdalt

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg csukafilé • 1 kis vöröshagyma
- 1 evőkanál petrezselyemzöld • 2 evőkanál olaj
- 2 tojás • 8 evőkanál zsemlemorzsa • só • 3 dl olaj
- 1 mokkáskanál őrölt bors • 1 kiskanál pirospaprika.

A hal bőrét eltávolítjuk, a húsát szálkátlanítjuk, majd kis lyukú tárcsán többször ledaráljuk. A hagymát megtisztítjuk, és a petrezselyemzölddel olajban megfuttatjuk. A halhoz hozzáütjük a tojásokat, hozzáadjuk a zsemlemorzsa 1/3-át, és sóval, borssal, pirospaprikával ízesítjük. A masszából pogácsákat formázunk, majd a megmaradt zsemlemorzsába forgatva forró zsiradékban ropogósra sütjük. Köretként párolt rizst és paradicsomos gombamártást *(lásd a 77. oldalon)* ajánlunk mellé.

Diós angolna

Elkészítési idő: 4 óra 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg angolna • 2 zsemle • tej
- 2 tojás • só • 15 dkg dióbél
- 1 kiskanál őrölt fehér bors
- 3 evőkanál olaj.

A halat előkészítjük, fejét, farkát eltávolítjuk, és úgy emeljük ki a gerincoszlopot, hogy a filék egyben maradjanak. A halcsontról lefejtjük a rajtamaradt húst, és ledaráljuk. A zsemléket tejbe áztatjuk, kinyomkodjuk, majd a darált halhúshoz adjuk. A tojásokat is beledolgozzuk, ízesítjük sóval és fehér borssal. A diót apróra vágjuk, majd belekeverjük a masszába.

Egyenletesen a halba töltjük, kötözőspárgával összekötve tűzálló edénybe tesszük. Kevés alaplevet öntünk alá, és 40 percig pároljuk.

A sütőből kivéve ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Mandulás burgonya illik mellé köretnek.

Dorozsmai molnárponty

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pontyfilé • 15 dkg szalonna
- 10 dkg liszt • 1 evőkanál pirospaprika
- 10 dkg gomba • 3 dl tejföl • só
- 1 kiskanál őrölt bors • 2 dl halalaplé.

A pontyfilét sóval, őrölt borssal fűszerezzük, majd a bőrös felét 5 mm-es vastagságú szalonnával megtűzdeljük.

Lisztbe mártva elősütjük, majd félretesszük. Az elősütt zsírból *bakonyi mártást készítünk:* a gombát ki kariká vágjuk, majd sóval, borssal ízesítve megfuttatjuk a zsiradékon. Megszórjuk a pirospaprikával, belekeverjük a lisztet és hal-alaplével felengedjük. Később hozzáadjuk a tejf kétharmadát, és felforraljuk.

Köret a túrós csusza, amelyre ráhelyezzük a halszeletket, és leöntjük a finom mártással.

Dunai halászl

Elkészítési idő: 90 pe

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg ponty vagy harcsa
- 10 dkg apróhal
- 2 vöröshagyma
- só • 1 evőkanál pirospaprika
- 2 kiskanál Erős Pista.

A halakat lepikkelyezzük, kizsigereljük, fejüket, farkukat eltávolítjuk, majd darabokra vágjuk. A hagymát apróra szeleteljük. A lábasban rétegesen elhelyezzük a haldarabokat, a hagymát és az apróhalakat, majd annyi vízzel öntjük fel, hogy éppen ellepje. Sóval, Erős Pistával ízesítjük, és 1 órán át lassú tűzön főzzük. A pirospaprika felét forráskor tesszük a halászlébe, a másik felét pedig akkor, mikor m majdnem elkészült.

A Dunai halászlé kísérője a főtt, metélt tészta, amit a le ves mellé készítünk.

Dibs angolna

Elkészítési idő: 4 óra 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg angolna • 2 zsemle • tej
- 2 tojás • só • 15 dkg dióbél
- 1 kiskanál őrölt fehér bors
- 3 evőkanál olaj.

A halat előkészítjük, fejét, farkát eltávolítjuk, és úgy emeljük ki a gerincoszlopot, hogy a filék egyben maradjanak. A halcsontról lefejtjük a rajtamaradt húst, és ledaráljuk. A zsemléket tejbe áztatjuk, kinyomkodjuk, majd a darált halhúshoz adjuk. A tojásokat is beledolgozzuk, ízesítjük sóval és fehér borssal. A diót apróra vágjuk, majd belekeverjük a masszába.

Egyenletesen a halba töltjük, kötözőspárgával összekötve tűzálló edénybe tesszük. Kevés alaplevet öntünk alá, és 40 percig pároljuk.

A sütőből kivéve ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Mandulás burgonya illik mellé köretnek.

Dorozsmai molnárponty

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pontyfilé • 15 dkg szalonna
- 10 dkg liszt • 1 evőkanál pirospaprika
- 10 dkg gomba • 3 dl tejföl • só
- 1 kiskanál őrölt bors • 2 dl halalaplé.

A pontyfilét sóval, őrölt borssal fűszerezzük, majd a bőrös felét 5 mm-es vastagságú szalonnával megtűzdeljük.

Lisztbe mártva elősütjük, majd félretesszük. Az elősütő zsírból *bakonyi mártást készítünk:* a gombát fél karikára vágjuk, majd sóval, borssal ízesítve megfuttatjuk a zsiradékon. Megszórjuk a pirospaprikával, belekeverjük a lisztet, és hal-alaplével felengedjük. Később hozzáadjuk a tejföl kétharmadát, és felforraljuk.

Körete a túrós csusza, amelyre ráhelyezzük a halszeleteket, és leöntjük a finom mártással.

Dunai halászlé

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg ponty vagy harcsa
- 10 dkg apróhal
- 2 vöröshagyma
- só • 1 evőkanál pirospaprika
- 2 kiskanál Erős Pista.

A halakat lepikkelyezzük, kizsigereljük, fejüket, farkukat eltávolítjuk, majd darabokra vágjuk. A hagymát apróra szeleteljük. A lábasban rétegesen elhelyezzük a haldarabokat, a hagymát és az apróhalakat, majd annyi vízzel öntjük fel, hogy éppen ellepje. Sóval, Erős Pistával ízesítjük, és 1 órán át lassú tűzön főzzük. A pirospaprika felét forráskor tesszük a halászlébe, a másik felét pedig akkor, mikor már majdnem elkészült.

A Dunai halászlé kísérője a főtt, metélt tészta, amit a leves mellé készítünk.

Édes-savanyú hal

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg lazacfilé • 2 sárgarépa
- 1 piros kaliforniai paprika • 20 dkg konzervananász
- 1 póréhagyma • 1 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál olaj • 5 evőkanál ketchup • só
- 5 evőkanál borecet • 2 evőkanál méz
- 1 evőkanál cukor • 2 evőkanál étkezési keményítő.

A lazacfilét 1 × 1 cm-es kockákra vágjuk. A sárgarépát megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk, az ananászt lecsöpögtetjük, és a halkockákhoz hasonlóan felvágjuk. A póréhagymát tisztítás után rézsútosan fölkarikázzuk, a fokhagymát pépesítjük. A sárgarépát, a paprikát és a póréhagymát az olajban 5 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a pépesített fokhagymát. Utána beletesszük a halat és az ananászkockákat. A ketchuppel, borecettel, a mézzel, a cukorral és kevés sóval összekeverjük a keményítőt, majd felöntjük 3 dl vízzel. Ráöntjük a zöldséges halra, és 3 percig pároljuk. Forrón tálaljuk.

Fogas galantin

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 40 dkg fogasfilé • 10 dkg lazacfilé • 2 db algalap
- 6 dkg besamel • só • 3 kiskanál citromlé
- 1 kiskanál fehér bors • 3 dkg zselatinpor
- 1 mokkáskanál apróra vágott kapor.

Őzgerinc-formát alufóliával kibélelünk, majd a fogasfilé ⅓-át az alufóliára helyezzük. Kissé megsózzuk, megszórjuk zselatinporral, majd ráhelyezzük a két algalapot. Elkészítjük a *tölteléket*: a megmaradt fogasfilét, a lazacfilét ledaráljuk, majd összekeverjük a besamellel, és sóval, borssal, citromlével, kaporral fűszerezzük. A kész tölteléket az algalapra helyezve a formába tesszük, majd a kilógó fogas szeleteket egymásra hajtjuk az alufóliával együtt. Közepesen forró sütőben 20 percig pároljuk, majd lehűtjük. Miután kihűlt, 1 centi vastag szeletekre vágjuk. Citromkarikával és fehérborral tálaljuk.

Fogas molnárné módra

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg fogas • só
- 2 kiskanál citromlé • fél citrom
- 1 kiskanál petrezselyemzöld
- 5 evőkanál vaj
- 15 dkg zsemlemorzsa

A fogast előkészítjük. Előnye ennek a halnak, hogy nem igényel irdalást. Sózzuk, kevés citromlével bedörzsöljük, majd zsemlemorzsába forgatjuk, és vajban ropogósra sütjük. Egy evőkanál vajat barnára forralunk, majd belecsavarjuk a citromlevet, és petrezselyemzölddel megszórjuk. Tálalásnál ezt a barna vajat öntjük a halra, és vajas burgonyával tálaljuk.

jó tudni!

Ha főzés, mosogatás után az edénynek még mindig halszaga lenne, áztassuk citromleves vízbe, majd szellős helyen szárítsuk ki.

Fogas tokaji mártásban

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg fogasfilé • 10 dkg vaj
- 1 evőkanál liszt
- 2 evőkanál tejszín
- 2 dl Tokaji Aszú • só
- 10 piros és 10 zöld szemű szőlő .

A fogasfiléket sóval ízesítjük, majd lisztbe forgatva vajon elősütjük. Az elősütő zsiradékot átszűrjük, kevés liszttel elkavarva hozzáadjuk a tejszínt, a Tokaji Aszút és a félbevágott szőlőszemeket. Ötpercnyi forralás után behelyezzük a mártásba az elősütött fogasfiléket, és 10 perc alatt készre pároljuk. Köretként vajas burgonyát adunk mellé.

Fogasszeletek tojásmártással

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg fogasfilé • 5 dl halalaplé
- 2 evőkanál vaj • 3 evőkanál liszt
- 1 citrom leve • 1 evőkanál snidling
- 2 kiskanál apróra vágott kapor
- 1 dl tejszín • só
- 3 kiskanál fehér bors.

Az előkészített, lenyúzott fogasfiléket sózzuk, citromlével és sóval ízesített vízben 5 percig előfőzzük. Közben elkészítjük a tojásmártást. Ezüst tálcára tesszük a fogast, mellé vajas, petrezselymes burgonyát adunk, tojásmártással *(lásd a 75. oldalon)* körülöntve.

Fogasszeletek vajban

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg fogasfilé • 1 evőkanál citromlé
- 2 dl tej • 2 dl víz • 10 dkg vaj • só.

Az előkészített fogast citromos, tejes vízben 15 percig főzzük. Miután megfőtt, kiemeljük, lecsöpögtetjük és megsózzuk. A vajat barnára hevítjük, és a halszeletek tetejére öntjük. Körete a petrezselymes burgonya.

Forrázott fogas

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg fogasfilé • 1 sárgarépa
- 1 fehérrépa • 1 kisebb zellergumó
- 1 vöröshagyma • só • 2 babérlevél
- fél citrom • 1 kiskanál tárkonyecet
- 6 szem bors • 1 kiskanál őrölt bors.

A fogasfilét előkészítjük, és 8 dkg-os szeletekre vágjuk, sóval, őrölt borssal fűszerezzük. A zöldségeket julienne-re vágjuk, majd a halszeletekkel együtt 1 l vízbe főni tesszük.

Fűszerzacskóba négybevágott vöröshagymát, citromot, babérlevelet és szemes borsot teszünk, majd belelógatjuk a fövő vízbe, és a tárkonyecet hozzáadása után még 20 percig főzzük. Végül kiemeljük a halszeleteket, tálaláskor mindegyikre zöldséget halmozunk, és ráöntünk egy kevés főzőlét.

Körete a vajas, petrezselymes burgonya és az ecetes torma.

Francia halleves

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg tonhal • 10 dkg garnélarák
- 10 dkg kagyló • 1 dl olaj • 1 vöröshagyma
- 1 póréhagyma • 1 paradicsom
- 1 babérlevél • 1 mokkáskanál kakukkfű
- 2 dl fehérbor • só • 1 kiskanál petrezselyemzöld.

A halat előkészítjük: kifilézzük, majd a fejet és a csontokat sós, babérleveles vízben főni tesszük. Két óra főzés után leszűrjük, és a halhúst szitán átpasszírozzuk. A halfiléket ujjnyi vastagra vágjuk, sózzuk, és hűtőbe tesszük. Egy másik lábosban, olajban julienne-re vágott vöröshagymát és póréhagymát szalmasárgára pirítunk, majd hozzáadjuk a rákot és a kagylót. Átforgatjuk, majd felöntjük a borral, hozzáadjuk a petrezselymet, kakukkfüvet, sót, a feldarabolt paradicsomot és az előkészített halszeleteket. Felöntjük az alaplével, és 30 percig főzzük.

Füstölt sajttal töltött pisztráng

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg füstölt pisztráng • 15 dkg füstölt sajt
- 5 dkg besamel • só • fehér bors • 5 dkg zselatinpor.

Alufóliára egymás mellé helyezzük a pisztrángfilét, majd a zselatinpor felével és kevés sóval megszórjuk. A füstölt sajtot lereszeljük, összekeverjük a besamellel, a megmaradt zselatinporral, majd sóval, fehér borssal ízesítjük. A kész masszát a pisztrángokra tesszük, majd az alufóliát föltekerjük. Közepesen forró sütőben 20 percig pároljuk, majd lehűtjük. Hidegen, tartármártással kínáljuk, citromkarikákkal díszítve.

Gombával rakott harcsa

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,20 kg harcsa
- 15 dkg csiperkegomba
- 5 dkg vaj • 1 evőkanál liszt
- 2 dl bor • 2 tojássárgája
- 2 kanál citromlé • só
- 1 kiskanál őrölt bors.

A halat megtisztítjuk, fejét levágjuk, majd hosszában kettéhasítva kiemeljük a gerincet. Az így nyert halfiléket besózzuk. A gombát kétszer ledaráljuk, sóval, borssal ízesítjük, és forró olajba téve zsírjára pirítjuk. Külön lábasban a hal fejét és gerincét fél liter vízben főni tesszük, majd sóval, kevés citromlével ízesítjük. Ezalatt elkészítjük a *bormártást*: felforrósítjuk a vajat, hozzákeverjük a lisztet, majd fölengedjük a borral. A halfejjel főzött léből 1 dl-t leszűrünk, és hozzáadjuk a boros mártásalaphoz. Beletesszük a citromlevet, a két tojássárgáját, és jól elkeverjük.

A halszeleteket tűzálló tálba helyezzük, rátesszük a gombát, és ráöntjük a bormártást. Forró sütőben 30 percig sütjük. Pirított burgonyával tálaljuk.

Garnélarák sütve-rázva

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg friss garnélarák
- 4 evőkanál olívaolaj
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 kis chili paprika
- 2 kiskanál pirospaprika.

Az olajat, az apróra vágott fokhagymát, a kisebb darabokra vágott chili paprikát, pirospaprikát egy teflon sütőben a tűzhelyre tesszük.

Amikor az olaj forró, beletesszük a rákokat, és pár percig rázogatjuk a tűz fölött. Pirítóssal tálaljuk.

Gombás süllőszeletek

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg süllő
- 1 vöröshagyma
- 50 dkg csiperkegomba
- 2 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld
- 1 evőkanál pirospaprika • 1 dl olaj
- 5 dkg vaj • 2 dl tejföl • 10 dkg liszt
- só • 1 kiskanál őrölt bors.

A megsózott, borsozott süllőszeleteket lisztbe forgatjuk, és forró olajban megsütjük.

Elkészítjük a *gombamártást*: a hagymát felkockázzuk, majd a vajban megfuttatjuk. A gombát apróra vágjuk, a pirított hagymával és a pirospaprikával fedő alatt zsírjára pirítjuk. A lisztet a tejföllel elkeverjük, ráöntjük a gombára, majd hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet. A kisült halszeleteket tálra halmozzuk, körülöntjük a tejfölös, gombás mártással. Köretként főtt burgonyát ajánlunk.

Göngyölt lazac

Elkészítési idő: 60 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg lazac
- 8 közepes ecetes uborka
- 6 szem szegfűbors • késhegynyi őrölt bors
- 1 kiskanál mustármag • 2 babérlevél
- só • cukor • 1 evőkanál borecet
- 1 hagyma • 1 sárgarépa
- 2 paradicsom • 1 paprika
- 1 kisebb kígyóuborka
- 10 szem olívabogyó
- 4 salátalevél.

A vízben jól kiáztatott lazacot előkészítjük: lepikkelyezzük, kizsigereljük, fejét, farkát eltávolítjuk, majd lefilézzük, és beirdaljuk. A halfiléket 10 centi hosszú, 4 centi vastag szeletekre vágjuk. Belegöngyöljük az ecetes uborkát, a vékony karikára vágott hagymát, a sárgarépaszeleteket, és kötözőspárgával jó szorosan összekötözzük. Elkészítjük az érlelő levet: a vizet sóval, kevés cukorral, borssal, babérlevéllel, szegfűborssal, mustármaggal és az olajjal felfőzzük. Miután kihűlt, ráöntjük a göngyölt lazacra, úgy, hogy ellepje, és 5 napig hűtőben érleljük. Primőr zöldséggel tálaljuk. A primőr zöldség cikkekre vágott paradicsomból, paprikaszeletekből, kockára vágott uborkából és olívabogyóból áll, amelyet fűszerek nélkül salátalevélre halmozunk, majd rátesszük a göngyölt lazacot.

Gyümölcsös kecsege

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg kecsege • 10 dkg sárgabarack
- 10 dkg ananász • 10 dkg narancs
- só • 2 evőkanál konzervbaracklé
- 4 kiskanál cukor • 1 evőkanál étkezési keményítő
- 5 dkg vaj.

A kecsegét feldaraboljuk, majd vajban és a barack levében 5 percig pároljuk. Közben a sárgabarackot, az ananászt, a narancsot, 1 × 1 cm-es kockákra vágjuk, és hozzáadjuk a halhoz. Egy dl vízzel simára keverjük a keményítőt, hozzáöntjük a halhoz, és sóval, cukorral ízesítjük. Addig pároljuk, amíg a keményítő megköt. Köretként enyhén sós, párolt rizst ajánlunk.

Hal burgonyabundában

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg hekkfilé • 1 kiskanál apróra vágott kapor
- 1 kiskanál fehér bors • só • 2 evőkanál margarin
- 20 dkg kész burgonyapüré • 2 tojás
- 10 dkg reszelt trappista sajt.

Az előkészített halat vékony szeletekre vágjuk. Kivajazunk egy tűzálló edényt, majd belehelyezzük a halszeleteket, amelyeket sóval, fehér borssal és apróra vágott kaporral ízesítünk. A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját hozzákeverjük a burgonyapüréhez, hozzáadjuk a reszelt sajtot, végül lassan a fehérjékbül vert habot, hogy ne törjük össze. A tojásos, sajtos burgonyapürét ráterítjük a halszeletekre. Margarint forrósítunk, és a tetejére locsoljuk. Meleg sütőben 50 perc alatt készre sütjük.

Halalaplé

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- filézés után megmaradt halrészek (fej, uszonyok, gerinc)
- 10 dkg apró hal • 1 sárgarépa • 1 fehérrépa
- 2 vöröshagyma • só • 1 kiskanál szemes bors.

A vöröshagymát félbe, a zöldségeket karikákra vágjuk. Kis fazékba helyezzük a halakkal, halrészekkel együtt, fölengedjük 1,5 l hideg vízzel, ízesítjük sóval, egész borssal, és lassú tűzön másfél órán át főzzük. A főzés befejeztével leszűrjük, majd lehűtjük az alaplevet.

Halas Cordon Bleau

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db bőrös lazacfilé • 15 dkg sajt
- 15 dkg gépsonka • 3 tojás • 10 dkg liszt
- 10 dkg zsemlemorzsa • só • 4 dl olaj.

A lazacfilét bőrös felével a vágódeszkára tesszük, sóval ízesítjük. Hosszában a közepére halmozzuk a csíkokra vágott sajtot és gépsonkát, majd a halfilék végeit behajtva föltekerjük, és mélyhűtőbe téve 10 percig fagyasztjuk. Lisztbe, tojásba, végül zsemlemorzsába forgatva, forró zsiradékban készre sütjük. Körete a párolt rizs. A kész Cordon Bleau-t rézsútosan szeleteljük.

Halas lasagne

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 lasagne-lap • 30 dkg fogasfilé • 1 sárgarépa
- 15 dkg brokkoli • 10 dkg kukorica • 5 dkg vaj
- 1 tojássárgája • 2 dl tejszín • só • 10 dkg reszelt sajt
- 1 kiskanál fehér bors • 2 kiskanál petrezselyemzöld.

A sárgarépát megtisztítjuk, majd a brokkolival 5 × 5 mm-es kockákra vágjuk, hozzáadjuk a kukoricát, fűszerezzük sóval, fehér borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel, és vajon 5 percig pároljuk. A fogast 1 × 1 cm-es kockákra vágjuk, majd a zöldségekkel 5 percig pároljuk. A tejszínt összekeverjük a tojássárgájával, a ⅔-át ráöntjük a zöldséges halra, és felforraljuk. Vajjal kikent tűzálló edény aljára helyezünk két lasagne-lapot, ráöntjük a masszát. Befedjük a maradék tésztával, ráöntjük a megmaradt tojásos tejszínt, végül megszórjuk reszelt sajttal, és forró sütőbe téve 30 perc alatt készre sütjük.

Halas palacsinta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 dl tej • 1,5 l szódavíz • 50 dkg liszt • só
- 1 dl joghurt • 5 tojássárgája • 30 dkg pontyhús
- 1 kiskanál citromlé • 1 mokkáskanál fehér bors
- 4 egész tojás • 10 dkg zsemlemorzsa • 4 dl olaj.

A mártáshoz: 6 evőkanál majonéz • 3 evőkanál tejföl
• 3 kiskanál citromlé • 1 kiskanál apróra vágott kapor.

Palacsintatésztát készítünk: a lisztet összekeverjük 3 tojássárgájával, 1 dl tejjel, majd folyamatos kevergetés mellett lassan hozzáöntjük a szódavizet. Kevés sóval ízesítjük, majd 8 palacsintát sütünk belőle. A pontyot előkészítjük: lepikkelyezzük, kizsigereljük, majd fejét és farkát eltávolítjuk. A gerincről lefejtjük a halhúst, és sűrűn beirdaljuk. Kisebb darabokra vágva citromlében megpároljuk, sózzuk, és borsozzuk. Az 5 perces párolás után lehűtjük, ledaráljuk, majd hozzáadjuk a joghurtot, a 2 megmaradt tojássárgáját, és jól összedolgozzuk. A fenti masszával betöltjük a palacsintákat úgy, hogy széleit behajtva feltekerjük.

Ezután bepanírozzuk: lisztbe, tojásba, végül zsemlemorzsába forgatva, forró bő zsiradékban kisütjük.

Elkészítjük a mártást: a kész majonézhez hozzákeverjük a tejfölt és a citromlét. Sóval, fehér borssal és kaporral fűszerezzük.

Halas szendvics

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg hering • 8 szelet zsúrkenyér • 5 dkg vaj
- 1 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld
- 1 mokkáskanál Worchester-szósz
- 1 kávéskanál mustár • 1 mokkáskanál citromlé
- só • fehér bors • 2 salátalevél • fél citrom
- 8 szem olívabogyó • 1 paradicsom
- kaporlevél a díszítéshez.

A vajat keverőtálba tesszük, majd hozzáadunk mustárt, citromlevet, Worchester-szószt, sót, fehér borsot és apróra vágott petrezselyemzöldet, azután habosra keverjük. A kész vajkrémmel megkenjük a kenyereket, majd ráhelyezzük a salátaleveleket. A salátalevél közepére elhelyezzük a heringszeleteket. A szeletekre vágott citrommal, paradicsommal, olívabogyóval díszítjük a szendvicseket.

Halas szusi

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 algalap • 30 dkg párolt rizs
- 5 dkg rákhús • 10 dkg füstölt konzervszardínia
- 1 kiskanál kapor • 1 kiskanál citromlé
- 5 dkg vaj • só • fehér bors.

Alufóliára kiterítjük az algalapokat, rátesszük 2 cm vastagságban a meleg párolt rizst. Közben vajban 5 percig pároljuk a kis kockákra vágott szardíniát és a rákhúst, amelyet sóval, fehér borssal és apróra vágott kaporral ízesítünk. Miután összeért, szitán lecsöpögtetjük, majd a rizs közepére hosszában felhalmozzuk. A fólia segítségével föltekerjük az algalapokat, végül közepesen forró sütőben 25 perc alatt készre pároljuk.

Halas tojásrántotta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 8 személyre:

- 1 kisebb csuka • 10 tojás • 10 dkg póréhagyma
- 1 evőkanál citromlé • só • fehér bors • kapor
- 10 szem olívabogyó • 0,5 dl olívaolaj.

A csukát megtisztítjuk, kizsigereljük, majd beirdaljuk, és kisebb szeletekre vágjuk. A citromlében 5 percig pároljuk, sóval, fehér borssal, kaporral ízesítjük. Külön edényben fölverjük a tojásokat, sóval és borssal ízesítjük. A póréhagymát kis karikára, az olívabogyót félbevágjuk, majd az olajban megpirítjuk. Két perc pirítás után hozzáadjuk a tojást, és a párolt halszeleteket.

Hal-fatányéros

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,2 kg háromféle hal (ponty-, harcsa- és tonhalfilé)
- 4 tojás • 15 dkg liszt • 1 dl sör • 1 evőkanál citromlé
- 5 dl olaj • 10 dkg zsemlemorzsa.

A pontyot megsózzuk, citromlével ízesítjük, majd lisztbe, felvert 2 tojásba forgatva, forró zsiradékban megsütjük. A harcsát előkészítjük, megsózzuk. A megmaradt 2 tojást különválasztjuk, a sárgáját 8 dkg liszttel elkeverjük, majd hozzáadjuk a sört és a felvert fehérjehabot. Először lisztbe, majd a masszába forgatva, forró olajban kisütjük. A tonhalat besózzuk, citrommal megkenjük, majd zsemlemorzsába forgatjuk, és így kisütjük. A háromféleképpen elkészített halhoz párolt rizst és kétféle mártást ajánlunk: joghurt- *(lásd a 74. old.)* és zöldhagymamártást *(lásd a 78. old.)*.

Halszeletek sörtésztában

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg hekkfilé • 3 tojás
- 10 dkg liszt • só
- 2 dl sör • 3 dl olaj.

A halat szeletekre vágjuk, kissé megsózzuk. A tojásokat különválasztjuk, a sárgáját elkeverjük annyi liszttel, amennyit felvesz. Ízesítjük sóval, hozzáadjuk a sört és a tojásfehérjék felvert habját. A halszeleteket először lisztbe, majd sörtésztába mártva, bő olajban kisütjük. Vajas, petrezselymes burgonyát adunk mellé köretnek tartármártással.

Halfelfújt

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg liszt • 3 dl tej
- 3 tojás • 5 dkg vaj
- 2 dl tejföl • 30 dkg pisztrángfilé
- 1 kiskanál citromlé
- só • 1 mokkáskanál fehér bors
- 1 mokkáskanál apróra vágott kapor.

A vajból, lisztből és a tejből sűrű besamelt készítünk. Amikor teljesen kihűlt, hozzákeverjük a szétválasztott tojások sárgáját és az apróra vágott pisztrángot, majd ízesítjük citromlével, sóval és fehér borssal. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, és hozzáadjuk a masszához, ügyelve arra, hogy a hab ne törjön össze. Formába öntve 40-45 percig pároljuk. Tálaláskor moszkvai mártást *(lásd a 76. oldalon)* adunk mellé. Tetejét megszórjuk apróra vágott friss kaporral.

Halkocsonya

Elkészítési idő: 3 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 l átszűrt húsleves
- 6 dkg zselatinpor • 1 citrom leve
- 25 dkg kész halmajonéz *(lásd a 38. oldalon)*.

Az átszűrt húslevest felforraljuk, és folyamatos kavargatás mellett hozzáadjuk a zselatinport. Tíz perc forralás után kissé lehűtjük, hogy méz sűrűségű legyen. Őzgerinc-formába öntjük az aszpik egyhatodát, hogy 3 mm vastagságban befedje a forma belsejét, majd hűtőbe téve lehűtjük. Közben a halmajonézbe beleöntjük a maradék aszpikot, amelyet a citrom levével ízesítünk. A hűtőből kivesszük a formát, és a már megszilárdult aszpikrétegre öntjük a halmajonézt, majd újra lehűtjük. Addig hagyjuk a hűtőben, amíg teljesen megkocsonyásodik, végül a formát néhány másodperc erejéig meleg vízbe mártjuk, hogy tartalma kivehető legyen. Forró vízbe mártott késsel szeleteljük.

Halkoszorú

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg tonhalfilé
- 10 dkg sárgarépa
- 10 dkg nyers őszibarack
- 10 dkg zöldborsó • 5 dkg zeller
- 10 dkg párolt rizs • 1 evőkanál olaj
- 1 kiskanál citromlé • só • 1 kiskanál citromhéj
- 1 kiskanál aprózott petrezselyemzöld
- 5 dkg vaj • 10 dkg ananász.

A tonhalat kis darabokra szeleteljük, majd citromlével meglocsolva 1 órán át állni hagyjuk. Kevés olajban 10 perc alatt készre sütjük. A sárgarépát és a zellert julienne-re vágjuk, majd a zöldborsóval együtt kevés vajban megpároljuk. Kerek tál közepére helyezzük a halat, köré rakjuk a párolt zöldséget, ezek köré a nyers, kockára vágott őszibarackot és ananászdarabokat, végül a reszelt citromhéjjal ízesített rizst.

Halkrémmel töltött tojás

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg konzervszardínia • 5 dkg besamel
- 4 főtt tojás • 1 mokkáskanál citromlé • só
- 1 mokkáskanál fehér bors • 4 szem olívabogyó
- 4 mokkáskanál fekete kaviár.

A főtt tojásokat félbevágjuk, a sárgájukat kiemeljük. Elkészítjük a *halkrém*et: a szardíniát apróra vágjuk, és összekeverjük a besamellel. Ízesítjük citromlével, sóval, fehér borssal, majd jól eldolgozzuk. A kész krémet habzsákból a fél tojásokba nyomjuk. Az olívabogyókat félbevágjuk, és a krémre helyezzük. A kaviárt mokkáskanállal az olívabogyó mellé púpozzuk, majd a kész töltött tojásokat tálalásig hűtőben tároljuk.

Halmajonéz

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kisebb süllő • 4 tojás • 6 evőkanál majonézmártás
- 1 citrom • 15 dkg franciasaláta • 4 salátalevél
- 4 ajókagyűrű • 1 kiskanál citromlé.

Az alapléhez: 1 kiskanál szemes bors • 3 babérlevél
- 1 kiskanál ecet • 1 kiskanál tárkony • só
- halcsontok, -fej, uszonyok.

Az aszpikhoz: 1,5 dl víz • 1 evőkanál zselatinpor
- só • bors.

A süllőt előkészítjük, kifilézzük, bőrét lehúzzuk. A halcsontokból, fejből, uszonyokból, a babérlevelekből, az egész borsból, az ecetből, a tárkonyból vízzel és sóval alaplevet készítünk, amelyben megfőzzük a húst. Kiemeljük a húst, majd kisebb darabokra szedjük. A tojásokat megfőzzük, lehűtjük, majd karikára vágjuk. Az aszpikhoz felforraljuk a vizet, majd állandó kevergetés mellett hozzáadjuk a zselatint, sóval, borssal fűszerezzük. A majonézmártás kétharmadát citromlével, sóval ízesítjük, majd óvatosan hozzákeverjük a halhúst, a karikára vágott főtt tojást és az aszpik kétharmadát. A halmajonézből 4 halmot alakítunk, salátalevélre helyezzük, és a maradék majonézzel átvonjuk. A halmajonéz felszínét citromkarikákkal, ajókagyűrűvel, tojáskarikákkal díszítjük. A temperált aszpik egyharmadával átfényezzük a díszítőelemeket, majd hűtőszekrényben tároljuk tálalásig.

Halpaprikás

Elkészítési idő: 2 óra, 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg ponty
- 1 vöröshagyma
- 1 evőkanál olaj • 1 kiskanál pirospaprika
- 1 zöldpaprika • 1 paradicsom
- 2 dl tejföl • só.

A hal húsát 8 dkg-os szeletekre vágjuk, majd besózzuk. Az ikrát és tejet is mellétesszük. A halfejet és a csontokat apróra vágott hagymával annyi vízben tesszük fel főni, hogy épp ellepje. Fedő alatt, sóval ízesítve 2 órán át főzzük. Átszűrjük, kevés olajban elkevert pirospaprikát adunk hozzá, beletesszük a sózott halat, tejet, ikrát, végül a megtisztított, cikkekre vágott paradicsomot és paprikát. Lassú tűzön főzzük. Kevergetni nem ajánlatos, mert a hal összetörhet. Forrón tálaljuk, körete vajas galuska és tejföl.

Halpuding

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg tőkehal • 2 tojás • 1 póréhagyma
- só • 1 mokkáskanál fehér bors
- késhegynyi szerecsendió • 1 evőkanál vaj
- 2,5 dkg rizs • 2,5 dl víz • 2,5 dl tej.

A rizst 10 percig vízben főzzük, majd hozzáadjuk a tejet. Lassú tűzön kavargatva 30 percig főzzük. Forró vajban megpirítjuk az apróra vágott póréhagymát. Az előkészített halat apró szeletekre vágjuk. A tűzálló tálat kivajazzuk, összekeverjük benne a tejberizst, a haldarabokat, a póréhagymát, a tojást, és sóval, fehér borsal, szerecsendióval fűszerezzük. Forró sütőben 50 percig sütjük.

Tálaláskor meglocsoljuk olvasztott vajjal.

Heringkrém

Elkészítési idő: 20 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 sózott hering • 2 kemény tojás
- 1 kiskanál mustár • késhegynyi porcukor
- 2 evőkanál tejföl • 10 dkg vaj
- 5 dkg fekete olajbogyó • citromszeletek.

A heringet előkészítjük: lepikkelyezzük, kizsigereljük, majd a fejét, farkát eltávolítjuk. A halat 24 órán át többször váltott vízben áztatjuk, majd bőrét lehúzzuk, és a gerinccsontját kiemeljük. A heringet apró darabokra vágjuk, a 2 főtt tojást hozzáreszeljük. A mustárt és a cukrot jól elkeverjük a hallal. Habzsákba téve, tálra kinyomkodjuk. Olajbogyóval és citromszeletekkel díszítjük.

Hideg fogas pirítóssal

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db fogasfilé • 1 vöröshagyma • só
- 1 kiskanál bors • 1 citrom • 10 dkg vaj
- 1 mokkáskanál mustár • 4 szelet zsúrkenyér
- 1 mokkáskanál apró petrezselyemzöld
- 1 mokkáskanál tárkony.

A halat forrásban levő vízbe tesszük. Ízesítjük fél citrom levével, fél vöröshagymával, sóval, tárkonnyal, és 10 percig főzzük. Ezután a halat kiemeljük, lecsöpögtetjük, majd lehűtjük. Közben a vajat habosra keverjük, hozzáadjuk a mustárt, kevés borsot, a sót, az apróra vágott petrezselyemzöldet. A kenyereket megpirítjuk, a fűszeres vajjal megkenjük, majd ráhelyezzük a halszeleteket.

Ínyenc lazacsaláta

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg füstölt lazac
- 1 közepes citrom
- 1 közepes narancs
- 2 evőkanál olaj • só
- 1 kiskanál petrezselyemzöld
- 1 kiskanál porcukor.

A citromot és a narancsot meghámozzuk, majd 1 cm-es kockákra vágjuk a lazaccal együtt. Az olajat 2 dl vízben elkeverve, sóval, petrezselyemzölddel fűszerezzük, és a felvágott alapanyagokra öntjük.

A kész salátát tálalásig hűtőben tartjuk.

Kapros-tejfölös szardíniasaláta

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 szardíniakonzerv • 1 dl tejföl • só
- 1 mokkáskanál fehér bors • 1 kiskanál citromlé
- 1 kisebb kígyóuborka • 2 evőkanál olívabogyó
- 1 mokkáskanál kapor.

A szardíniát kiemeljük az olajból, és 1 cm-es kockákra vágjuk a kígyóuborkával együtt. Az olívabogyókat félbevágjuk. A megmaradt halolajat összekeverjük a tejföllel, a citromlével; sóval, borssal, apróra vágott kaporral fűszerezzük, végül a felvágott alapanyagokra öntjük, és tálalásig hűtőben tároljuk.

Kocsonyázott tenger gyümölcsei

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 l átszűrt húsleves • 6 dkg zselatinpor • 5 dkg vaj
- fél citrom leve • 50 dkg mirelit tenger gyümölcsei.

A forró húslevesben elkeverjük a zselatinport, és 10 percig forraljuk. Amikor kezd sűrűsödni, kissé lehűtjük, de vigyázzunk, ne veszítse el a cseppfolyós halmazállapotát. A tenger gyümölcseit 5 percig vajon pároljuk, majd hozzáadjuk a fél citrom levét. Őzgerinc-formába téve, a zselatinos levet rászűrjük, ügyelve arra, hogy levegő ne maradjon benne, kissé megütögetjük a formát, hogy a lé mindenhol körülfolyja. Hűtőszekrényben kocsonyásítjuk, majd a formát néhány másodpercig meleg vízbe állítjuk, hogy tartalma eltávolítható legyen. Meleg vízbe mártott késsel szeleteljük.

Kárpáti ragu

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 dl halalaplé
- 1 kis fej vöröshagyma
- 10 dkg gomba • 5 dkg vaj
- 2 kiskanál apróra vágott kapor
- 10 dkg rákhús • só • 1 kiskanál fehér bors
- 2 dl tejszín • 2 evőkanál liszt.

Felhevítjük a vajat, majd a fél karikára vágott hagymát szalmasárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a szeletekre vágott gombát, majd ízesítjük sóval és fehér borssal. Megszórjuk liszttel, fölengedjük a halalaplével, és 5 percig forraljuk. Végül belekeverjük a rákhúst, a tejszínt, az apróra vágott kaporlevelet, és kiforraljuk.

Kárpáti kecsege

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg kecsegefilé • 5 dl halalaplé
- 1 kis fej vöröshagyma • 10 dkg gomba • 5 dkg vaj
- 2 kiskanál apróra vágott kapor • 10 dkg rákhús
- só • 1 kiskanál fehér bors • 2 dl tejszín
- 2 evőkanál liszt • 5 dkg rákvaj.

Az előkészített, sózott kecsegét sütőben, a halalaplében 15 percig pároljuk. A szűrt alaplé felhasználásával kárpáti ragut készítünk. Tálaláskor a halat leöntjük a raguval, és rákvajat csorgatunk a tetejére. Köretként vajas, petrezselymes burgonyát ajánlunk hozzá, de önmagában meleg előételként is tálalható.

Korhely halászlé

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg ponty
- 2 vöröshagyma • 1 kiskanál pirospaprika
- 20 dkg savanyú káposzta
- 2 babérlevél • 1 mokkáskanál Erős Pista
- 1 kiskanál citromlé • 2 dl tejföl • só
- 1 kiskanál őrölt bors.

A pontyfejből, a gerincből, tisztított vöröshagymával, sóval, 1 l vízzel halászléalapot készítünk. Egy óra forrás után leszűrjük, a csontokról lefejtjük a halhúst, szitán áttörjük. Fölforraljuk, és a tetején feljövő zsiradékra szórjuk a pirospaprikát. A káposztát babérlevéllel és kevés hallével főni tesszük. A halfiléket ujjnyi csíkokra szeleteljük, és a káposztára tesszük. Lefedve 10 percig pároljuk, végül ráöntjük az Erős Pistával, citromlével és tejföllel ízesített maradék hallevet, felforraljuk, és tálaljuk.

Lazacérmék roston

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg lazacfilé • 15 dkg vaj
- 10 dkg zsemlemorzsa • só • 1 citrom leve.

A lazacot előkészítjük, a kerekre formázott fileket sózzuk, majd a kicsavart citrommal bekenjük. Zsemlemorzsába forgatjuk, majd rostlapon, vajjal locsolgatva készre sütjük. Vajas, petrezselymes burgonyát és ínyencmártást *(lásd a 74. oldalon)* ajánlunk mellé.

Lazac-tatár

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg füstölt lazac
- 10 dkg vöröshagyma
- 1 kiskanál citromlé • 1 kiskanál Worchester-szósz
- só • 1 mokkáskanál őrölt bors
- 1 kiskanál mustár • 5 dkg vaj.

A lazacot kétszer ledaráljuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, majd hozzáadjuk a lazacot. Ízesítjük citromlével, Worchester-szósszal, sóval, borssal, mustárral, majd a végén összedolgozzuk a vajjal. Pirítós kenyérre téve, citromkarikákkal díszítjük.

Lecsós ponty

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pontyfilé
- 10 dkg füstölt szalonna
- 2 paradicsom • 3 paprika
- 2 vöröshagyma • 1 gerezd fokhagyma
- só • 10 dkg liszt • 3 dl olaj.

A pontyfilét besózzuk, majd lisztbe forgatva, forró olajba téve kisütjük. Elkészítjük a lecsót: a szalonnát 5 × 5 mm-es kockákra vágjuk, majd megpirítjuk. Hozzáadjuk a fél karikára vágott hagymát, a kockára vágott paprikát, végül a szeletelt paradicsomot. Sóval és reszelt fokhagymával ízesítjük. Köretnek vajas burgonyát ajánlunk, mellé fektetjük a halat, majd bevonjuk a lecsóval.

Mandulás haltészta

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg pontyfilé
- 1 evőkanál vaj • só
- 1 evőkanál citromlé
- 1 kiskanál őrölt zöld bors
- 3 zsemle • 1 dl fehérbor
- 10 dkg mandulabél • 3 tojás
- 1 vöröshagyma • 1 dl tej.

A zsemléket a tejbe beáztatjuk, majd kinyomkodjuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, a mandulát ledaráljuk, összekeverjük a kinyomkodott zsemlével és a tojásokkal. Sóval, citromlével és őrölt zöldborssal ízesítjük. Az előkészített pontyot kis lyukú darálón 2-3-szor ledaráljuk, sóval, zöld borssal fűszerezzük, majd hozzáadjuk a masszához, és jól összedolgozzuk. Kivajazott, tűzálló tálba tesszük, és forró sütőben 50 perc alatt készre sütjük.

Milánói hal

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg spagetti • 40 dkg pontyfilé
- 1 kis paradicsompüré-konzerv • 1 hagyma
- 10 dkg gomba • 1 kiskanál oregánó
- 1 kiskanál kakukkfű • só • őrölt bors
- 1 kiskanál citromlé • 10 dkg olívabogyó • 2 dl olaj.

A pontyfilét húsdarálón kétszer áthajtjuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, és forró olajban megdinszteljük. Hozzáadjuk a darált halat, az apróra vágott gombát, és sóval, borssal, citromlével ízesítve 5 percig párolunk. Azután beletesszük a paradicsompürét, fűszerezzük oregánóval, kakukkfűvel. Tíz perc után hozzáadjuk a félbevágott olajbogyókat, összekeverjük, majd 5 percig pároljuk.

Bő, sós vízben megfőzzük a spagettit, majd leszűrjük, lecsöpögtetjük.

A ragut a tetejére halmozzuk, és forrón tálaljuk.

Mustáros kéregben sült hal

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pontyfilé
- 5 dkg vöröshagyma
- 10 dkg liszt • 1 evőkanál mustár
- 1 kiskanál őrölt bors
- só • 2 dl olaj.

Az előkészített pontyfilét kissé sózzuk, borsozzuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, összekeverjük a mustárral, ízesítjük sóval, őrölt borssal. A halat először lisztbe mártjuk, majd az egyik oldalára rákenjük a hagymás mustárt, ezután olajban mindkét oldalát készre sütjük. Köretként vajas burgonyát ajánlunk mellé.

jó tudni!

Ha túl nagy adag halászlét főztünk, a maradékot nyugodtan tegyük a mélyhűtőbe. Felhasználható más levesek alapleveként, vagy gazdagíthatunk vele mártásokat.

Pácolt lazac

Elkészítési idő: 30 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg lazacfilé
- 1 sárgarépa • 1 fehérrépa
- 1 kisebb zellergumó
- 1 kisebb póréhagyma
- 1 kiskanál őrölt bors • só
- 2 babérlevél • 1 kiskanál kapor.

A zöldségeket megtisztítjuk, a sárgarépát, fehérrépát, zellergumót és a póréhagymát kis karikákra vágjuk, majd keverőtálba helyezzük. A lazacot bekenjük sóval, borssal, majd a zöldségekre tesszük, és felöntjük annyi vízzel, hogy épp ellepje. A babérlevelet és a kaprot beleszórjuk a lébe, és 3-4 napig hűtőszekrényben érleljük a páclében. Tálaláskor lecsöpögtetjük, majd vékony szeletekre vágott pirítóssal, tormamártással kínáljuk.

Papírban sült hal

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 pisztráng • só
- 1 kiskanál bors
- 1 dl olaj • zsírpapír.

A megtisztított, kizsigerelt halakat megmossuk, és kissé besózzuk. A zsírpapírokat megkenjük olajjal, a halakat külön-külön beburkoljuk, majd a papírcsomagok végeit behajtjuk. Sütőben 15 perc alatt készre sütjük. Párolt rizzsel körítjük, uborkamártással *(lásd a 78. oldalon)* tálaljuk.

Paradicsomos hal

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg harcsafilé • 2 vöröshagyma • 1 dl olaj
- 1 evőkanál paradicsompüré • 2 dl vörösbor
- 3 cikk fokhagyma • só • őrölt bors • csombor
- 1 kisebb paradicsom • 1 paprika
- 1 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld.

A megtisztított halat szeletekre vágjuk, kissé megsózzuk. A hagymát vékony fél karikákra vágva olajban sárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a paradicsompürét, a bort, a zúzott fokhagymát, sót, borsot és kevés csombort. A mártást lassú tűzön 15 percig főzzük. Miután elkészült, egy magasabb falú Inox tepsibe öntjük, és belehelyezzük a halszeleteket. Közepes lángon, 20-25 percig sütjük. A sütőből kivéve, minden halszeletre teszünk egy paradicsomkarikát, egy szelet paprikát, és megszórjuk petrezselyemzölddel. Hidegen és melegen egyaránt kitűnő.

Pisztráng egészben sütve

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 nagyobb pisztráng • 1 kiskanál citromlé
- 3 dl olaj • 10 dkg zsemlemorzsa
- 5 dkg mandula • fél citrom • só.

A pisztrángot megmossuk, lepikkelyezzük, majd kibelezzük, és a szemeit eltávolítjuk. A hasi részével kezdve elősózzuk, kevés citromlével bedörzsöljük, majd 1 mm-es sűrűségben beirdaljuk. Zsemlemorzsába forgatva forró zsiradékban kisütjük. Tálaláskor megszórjuk pörkölt mandulával, és citromkarikákkal díszítjük. Körete a párolt rizs.

Párolt fogas

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg fogasfilé
- 2 dl halalaplé • 1 dl fehérbor
- 1 sárgarépa • 2 vöröshagyma
- 1 fehérrépa • 1 póréhagyma • 3 evőkanál vaj
- 3 evőkanál apró petrezselyemzöld
- só • 1 kiskanál fehér bors.

A megtisztított sárgarépát, fehérrépát, póréhagymát karikákra vágjuk. A vöröshagymát apróra szeleteljük, majd vajjal és a karikázott zöldségekkel együtt serpenyőbe tesszük. A sóval, fehér borssal fűszerezett halszeleteket a zöldségekre helyezzük, ráöntjük az alaplét, a fehérbort, megszórjuk petrezselyemzölddel, és 3 percig pároljuk. Sütőbe téve, 15 percig sütjük. Köretként burgonyapürét ajánlunk.

Párolt hal szecsuani módra

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 süllő • só • 2,5 dl mogyoróolaj
- 3 gerezd apróra vágott fokhagyma
- 3 dkg gyömbérgumó • 1 kiskanál cukor
- 4 evőkanál szecsuani chilipaszta • 1 dl halalaplé
- 1 evőkanál száraz sherry • 1 evőkanál chiliolaj
- 6 újhagyma zöld szára.

Finomra vágjuk a gyömbérgumót. Besózzuk a halat, majd egy nagyobb serpenyőben mogyoróolajat hevítünk.

Beletesszük a halat, és 2 percig pirítjuk. Kivesszük a halat, és melegen tartjuk. Az olajba tesszük a finomra vágott fokhagymát, a gyömbért, hozzáadjuk a szecsuani chilipasztát, a sherryt és a cukrot. Felöntjük alaplével, majd visszahelyezzük a halat, és 20 percig pároljuk. Levesszük a fedőt, és a mártás egy részét elpárologtatjuk. Tálaláskor a halra chiliolajat, apróra vágott újhagymazöldet teszünk, és ráöntjük a mártást. Tojásos rizzsel tálaljuk.

Pisztráng kékre főzve

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg pisztráng • 0,5 dl ecet • 1 sárgarépa
- 1 fehérrépa • 1 hagyma • 10 szem bors
- 1 babérlevél • 15 dkg vaj
- 1 kiskanál petrezselyemzöld.

A zöldségeket megtisztítjuk, majd karikákra vágjuk. Ecettel, egész borssal ízesítve felöntjük egy liter vízzel. A pisztrángokat megtisztítjuk, de figyeljünk arra, hogy a szeménél fogjuk a halat, hogy ne veszítse el a nyálkásságát, ugyanis ez válik kék színűvé az elkészítés során. Végül ecetbe mártjuk. Amikor a zöldség majdnem puha, belerakjuk a pisztrángot. Lassú tűzön főzzük, amíg a hal színe kék lesz. Ekkor félrehúzzuk, és egy ideig a lében pihentetjük. Melegen, petrezselymes vajjal leöntve, vajas burgonyával körítve tálaljuk.

Pizza tenger gyümölcseivel

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg mirelit tenger gyümölcsei • 1 kiskanál citromlé
- 1 kiskanál rozmaring • 1 citrom • 10 szem olívabogyó
- 1 dl joghurt • 2 evőkanál reszelt sajt.

A pizzatésztához: 20 dkg liszt • 5 dl víz • só • 5 dkg élesztő.

Elkészítjük a pizzatésztát, majd formába tesszük. A tenger gyümölcseit 10 percig főzzük kevés sóval, citromlével, rozmaringgal ízesített vízben. Lehűtjük, lecsöpögtetjük, majd a pizzatésztára szórjuk a félbevágott olívabogyóval együtt. Tetejére joghurtot és reszelt sajtot teszünk, majd 35 percig sütjük. Tálalásnál ketchupot kínálunk mellé.

Polipsaláta

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg mirelit polip • 2 tojás • 5 dkg vaj
- 1 dl majonéz • 1 dl tejszín • 1 evőkanál citromlé
- 1 mokkáskanál cayenne-i bors • 1 kiskanál snidling
- 1 kiskanál tárkony.

A polipot sóval, citromlével, tárkonnyal fűszerezett vízben 10 percig forraljuk, majd kiemeljük, lecsöpögtetjük, lehűtjük, és kisebb darabokra vágjuk. A tojásokból rántottát készítünk, lehűtjük, és 1 cm-es kockákra daraboljuk. A tojást a poliphúshoz vegyítjük, majd a majonézt a tejszínnel összekeverve ráöntjük. Ízesítjük sóval, citromlével, cayenne-i borssal, snidlinggel. Tálalásig hűtőben tároljuk.

Pontyhalászlé

Elkészítési idő: 3 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg ponty
- 1 evőkanál pirospaprika
- 1 kiskanál Erős Pista • 3 vöröshagyma
- 1 kiskanál apróra vágott zellerzöld
- só • 1 paradicsom • 1 paprika.

A hal mindkét oldalát a fej irányában ferdén tartott késsel lepikkelyezzük. Ezután éles késsel a hasat a fejig felhasítjuk, majd kizsigereljük.

A hasrészt szétnyitjuk, a fejnél a belső részeket elvágjuk. Az epére nagyon vigyázzunk, nehogy megsérüljön, mert a hal keserű lesz. Kiemeljük a belső részeket. A haltejet vagy ikrát félrerakjuk.

A fejet lecsapjuk, eltávolítjuk a keserűfogat és a szemeket. A törzset és fejet megmossuk. A filézéssel a gerincről eltávolítjuk a halhúst. A fejtől lefelé haladva a gerinc mellett a húst közvetlenül a csont mellett haladva vágjuk, a farokig. Utána a bordacsontok mentén a halhúst lefejtjük. A halhúst a bőrével lefelé fordítva sűrűn beirdaljuk, vagyis 1 mm sűrűségben éles késsel átvágjuk a szálkákat.

Utána a halat hosszú csíkokra vágjuk, majd a hűtőszekrényben tároljuk felhasználásig. A hagymát, a paradicsomot, a paprikát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, majd a fejjel, a gerinccsonttal, az uszonyokkal vízbe tesszük. Sóval, apróra vágott zellerzölddel és Erős Pistával 2 órán át főzzük. Ezután lehúzzuk a tűzhelyről, átszűrjük, a hagymát, a paprikát és a paradicsomot szitán áttörjük. A sűrű alaplevet felforraljuk, a tetejére feljövő zsiradékra szórjuk a pirospaprikát, majd a hűtőbe félretett halhúst beletéve 10 percig főzzük. Tálalásnál apróra vágott zellerzölddel díszítjük.

Pontypörkölt

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg pontyfilé
- 1 nagy vöröshagyma
- 3 evőkanál olaj • 1 evőkanál pirospaprika
- 1 paprika • 1 paradicsom
- só • 1 dl vörösbor.

A pontyfilét megmossuk, és 2 × 2 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és az olajban szalmasárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a halat, 4 percig sütjük, majd a tűzhelyről levéve meghintjük pirospaprikával. A 2 × 2 cm-es kockákra vágott paradicsomot és paprikát belekeverjük, és megsózzuk. Lefedve 40 percig pároljuk, végül hozzáadjuk a bort. Köretnek túrós csuszát ajánlunk hozzá.

Ponty savanyú káposztával

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg-os ponty
- 1 kg savanyú káposzta • só
- 3 evőkanál olaj
- 2 dl tejföl • 1 kiskanál őrölt bors.

A káposztát összevágjuk, majd olajban félig megpároljuk, tepsibe helyezzük, rátesszük a hosszában kettévágott, sóval, borssal ízesített pontyot, majd a sütőbe tesszük. Fél óra sülés után ráöntjük a tejfölt, és 5 percig újra a sütőbe rakjuk.

Rákmeridon

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rákhús
- 4 dkg rákvaj • 5 dkg vaj
- 6 dkg csiperkegomba • só
- cayenne-i bors • 20 dkg rizs.

A rákmártáshoz: 2 dkg rákvaj

- 2 dl tejszín • 1 tojássárgája
- 1 evőkanál borpárlat • só
- cayenne-i bors
- 10 dkg besamel.

Elkészítjük a *rákmártást*: a forró besamelhez hozzáadjuk a tejszínt, a tojássárgáját, és összeforraljuk. A tűzhelyről levéve hozzákeverjük a borpárlatot, majd fűszerezzük sóval és cayenne-i borssal. Végül belekeverjük a felmelegített rákvajat. Elkészítjük a párolt rizst. A rákhúst és a csiperkegombát 5 mm-es kockára vágjuk, és a vajon gyengén megpároljuk. Ízesítjük sóval, majd hozzákeverjük a rákmártás egyharmadát és a párolt rizst. Fűszerezzük cayenne-i borssal, majd az egészet összekeverjük. Pudingforma alját kivajazzuk. A rizses masszát könnyedén, hézagmentesen betöltjük, és vízfürdőbe téve (egy másik edényben vizet forralunk, majd ráhelyezzük a rákmeridonnal teli formát) lefedjük, és gondosan kigőzöljük. Előmelegített, kör alakú tálra borítjuk a kigőzölt rákmeridont, és körbeöntjük a forró rákmártással. Frissen olvasztott rákvajjal meglocsoljuk.

Rácponty

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg ponty • 1 kg burgonya
- ½ paradicsom • ½ paprika
- 1 hagyma • 10 dkg vaj • 2 dl tejföl
- 2 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld
- só • bors • 5 dkg szalonna.

A pontyot előkészítjük, kizsigereljük, kifilézzük, majd ujjnyi távolságokra bevagdossuk. A bevágásokba 0,5 cm vastagságú szalonnaszeleteket dugdosunk, majd a halat sózzuk, borsozzuk. A karikákra vágott burgonyát a tepsi aljára helyezzük, rászeleteljük a hagymakarikákat, a paradicsomot és a paprikát, majd a tetejére tesszük a pontyot. Felhevített vajjal megöntözzük, majd a sütőben 40 perc alatt készre sütjük. Sülés közben tejföllel locsolgatjuk.

Rakott palacsinta hallal

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- fehér bors • 2 citrom
- 1 kiskanál citromlé • 3 dl tejföl
- 2 kiskanál apróra vágott kapor
- 3 szardíniakonzerv.

A palacsintához: 1 dl tej • 1,5 l szódavíz
- 40 dkg liszt • 3 tojássárgája
- só • olaj a sütéshez.

A lisztet a tojássárgájával és a tejjel összekeverjük. Állandó kevergetés mellett lassan hozzáöntjük a szódavizet. Sóval ízesítjük, majd 8 palacsintát készítünk belőle. A szardíniát hétfelé osztjuk. A palacsintára ráhelyezzük az 1/7 halat, majd 3 citromkarikát. A tejfölt sóval, fehér borssal, citromlével és kaporral ízesítve a halakra kenjük. Rétegezve, ugyanúgy hét emeletet készítünk, majd az utolsó palacsintát ráhelyezve szintén bekenjük az ízesített tejföllel. Forró sütőbe helyezve 20 percig sütjük. Tálaláskor tortaszerűen szeleteljük.

Ráksaláta

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rákhús
- 10 dkg tengeri halhús
- 5 dkg zeller • 5 dkg alma
- 2 evőkanál majonézmártás
- 1 kiskanál tárkony
- citromlé • kapor.

Zellersalátát készítünk. A zellert julienne-re vágjuk, a meghámozott, magtalanított almával együtt, összekeverjük, hozzáadunk egy evőkanál majonézmártást, és félretesszük. A rákhúst és a halhúst tárkonyos, citromos, kapros vízben 10 percig főzzük, majd kiemeljük, lehűtjük, lecsöpögtetjük A majonézmártáshoz *(lásd a 76. oldalon)* hozzákeverjük a citromlét, a rákhúst, a halhúst, a zellersalátát, és tálalásig hűtőben tároljuk.

Rántott halszeletek

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg harcsa
- 3 tojás • 8 dkg liszt
- 8 dkg zsemlemorzsa • 3 dl olaj • só
- 1 mokkáskanál fehér bors.

A halat megtisztítjuk, majd 2 ujjnyi szeletekre vágjuk. Ízesítjük sóval, borssal. Lisztbe, tojásba, végül zsemlemorzsába hempergetve, forró olajban aranysárgára sütjük. Párolt rizzsel és moszkvai mártással *(lásd a 76. oldalon)* tálaljuk.

Rákvaj

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 5-6 élő rák
- 1 mokkáskanál só
- 1 mokkáskanál köménymag
- 1 mokkáskanál kapor
- 1 kiskanál fűszerpaprika.

A rákokat megsikáljuk gyökérkefével, majd vízzel alaposan leöblítjük. Ezután megfogjuk a ráktestet, az uszályán lévő középső faroklemezt 90 fokos szögben elcsavarjuk, és a belsőségekkel együtt kihúzzuk, majd a beleket eldobjuk. Az előkészített rákot 0,5 liter forrásban lévő vízbe tesszük, amelyet sóval, köménymaggal, apróra vágott kaporral ízesítünk. Addig főzzük, amíg a páncél vörös színű lesz; majd kiemeljük, lehűtjük, és részeire szedjük. Külön leszedjük az ollókat, a fejtort és uszályt. Az ollókból és az uszályból kiszedjük a rákhúst, amelyet sós vízben 2-3 napig tárolhatunk hűtőszekrényben. Az ollók és a fejtor belső részét alaposan kimossuk, kiszárítjuk, és mozsárban apróra törjük. Ezután vajban megpirítjuk a rákpáncélt. A tűzhelyről félrehúzva fűszerpaprikát adunk hozzá, gyorsan elkeverjük, felöntjük 3 dl vízzel, és felforraljuk. Utána leszűrjük, majd hűtőben lehűtjük, és a folyadék tetején megdermedt rákvajat leemeljük. A rákvajat újra fölmelegítjük, hogy a benne maradt folyadék elpárologjon. Porcelánedénybe öntjük, újra lehűtjük, és hűtőszekrényben, lefedve tároljuk.

Rántott békacomb

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 16 pár békacomb
- 10 dkg vaj • 2 paradicsom
- 2 paprika • 1 közepes póréhagyma
- só • 1 kiskanál őrölt bors
- 1 dl fehérbor • 2 kiskanál petrezselyemzöld
- 2 tojás • 10 dkg liszt
- 10 dkg zsemlemorzsa.

Az előkészített békacombokat kissé megsózzuk, majd lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzsába forgatva, bő olajban kisütjük. A zöldségeket megtisztítjuk, a póréhagymát karikákra, a paprikát és a paradicsomot 1 cm-es kockákra vágjuk. A vajat fölhevítjük, beletesszük a póréhagymát, és megfonnyasztjuk. Később hozzáadjuk a paradicsomot, a paprikát, sóval, őrölt borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, és fölengedjük a fehérborral. Öt percig forraljuk. A párolt rizsköret mellé sorban elhelyezzük a combokat, majd leöntjük raguval.

Rizsen sült hal

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 kisebb hekkfilé
- 1 dl halalaplé • 5 evőkanál szójaszósz
- 1 dl fehérbor • 10 dkg rizs
- 1 kiskanál apróra vágott zellerzöld
- 1 kiskanál őrölt bors
- 1 kiskanál borecet • só.

A megmosott rizst magas falú, tűzálló edény aljára tesszük, ráöntjük az alaplét, sóval, borecettel és apróra vágott zellerzölddel ízesítjük. A borsot, a szójamártást és a fehérbort összekeverjük, majd ebben pácoljuk 1 órán keresztül az előkészített halfiléket. A halakat a rizs tetejére helyezzük, ráöntjük a páclé felét, majd forró sütőbe téve, 1 órán át sütjük.

Roston sült pisztráng, zöldségekkel

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 pisztráng • só
- 1 kiskanál fehér bors
- 1 evőkanál citromlé • 8 főtt burgonya
- 2 paradicsom • 2 paprika • 1 kisebb cukkini.

A mártáshoz: 2 dl joghurt • 1 kiskanál kapor
- 1 kiskanál mustár • 3 gerezd fokhagyma.

A pisztrángot sóval, fehér borssal ízesítjük, meglocsoljuk citromlével. A főtt burgonyákat négyfelé szeleteljük, a paradicsomot, a paprikát és a cukkinit 1 ujjnyi vastag karikákra vágjuk. A halakat a zöldségekkel egyszerre forró rostlapra helyezzük, majd 10 percig forgatva készre sütjük. Elkészítjük a mártást: a joghurtba belekeverjük az apróra vágott kaprot, a *mustárt*, a pépesített fokhagymát, és jól elkeverjük. Tálalásnál a negyedelt burgonyák tetejére öntjük a mártást, és forrón tálaljuk.

Roston sült ponty

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg ponty • só • 1 kiskanál bors • 3 dl olaj.

Megtisztítjuk a pontyot, mindkét oldalán bevagdossuk, sóval, borssal ízesítjük. Megkenjük olajjal, és roston készre sütjük állandó locsolgatás mellett. Vajas burgonyát és kapormártást *(lásd a 75. oldalon)* kínálunk hozzá.

Süllő egészben sütve

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 kisebb süllő • só • 1 mokkáskanál fehér bors
- 1 kiskanál citromlé • 10 dkg zsemlemorzsa
- 3 dl olaj.

A pikkelyeket eltávolítjuk, a halakat beirdaljuk, majd kizsigereljük. A halakat sózzuk, megborsozzuk, majd kevés citromlével lecsöpögtetjük, és zsemlemorzsába hempergetjük. A gerinccsontot két helyen megroppantva íveltre hajlítjuk, majd bő zsírban kisütjük. Petrezselymes burgonyát és majonézmártást *(lásd a 76. oldalon)* ajánlunk mellé.

Sült fogas kapormártással

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg fogas szeletekre vágva • só
- 10 dkg liszt • 3 dl olaj • 3 cikk fokhagyma
- 4 evőkanál kapormártás.

A megtisztított, szeletekre vágott fogast kissé megsózzuk, és 1 órán át hűtőben tároljuk, majd lisztbe mártva forró olajban kisütjük. Az apróra vágott fokhagymát kis edénybe téve kevés vízzel és sóval elkeverjük, majd a sült halra kenjük. Vajas burgonyával és kapormártással *(lásd a 75. oldalon)* tálaljuk.

Szalonnás csuka

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csuka • 20 dkg angolszalonna
- 1 kiskanál pirospaprika • 3 dl tejföl • só.

A csukát megtisztítjuk, zsigereljük, kifilézzük. Ezután leforrázzuk, bőrét lehúzzuk. A filéket angolszalonnával betekerjük, és tűzálló edénybe helyezzük. A tejfölt összekeverjük a pirospaprikával, megsózzuk, majd ráöntjük a halra. Közepesen forró sütőben 20 percig sütjük.

Köretként köménymagos vízben főtt burgonyát ajánlunk hozzá.

Szalonnás ponty

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kg ponty • 10 dkg füstölt szalonna
- 1 vöröshagyma • 2 dl tejföl • só
- 1 kiskanál pirospaprika.

A pontyot megtisztítjuk, levágjuk a fejét, farkát, majd 2 ujjnyi széles szeletekre vágjuk. Sóval ízesítjük, majd kevés vízben 20 percig főzzük. Apróra vágjuk a szalonnát, félig megsütjük, hozzáadjuk a felkockázott vöröshagymát, és aranysárgára pirítjuk. A tűzről levéve megszórjuk pirospaprikával, beleöntjük a tejfölt, beletesszük a halat, majd 10 percig forraljuk. Köretnek spagettit ajánlunk hozzá.

Szegedi halászlé

Elkészítési idő: 180 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg háromféle hal (csuka, ponty, busa)
- 1 evőkanál pirospaprika • 3 vöröshagyma
- 1 paradicsom • 1 paprika • só
- 1 kiskanál apróra vágott zellerzöld.

A háromféle halat külön-külön, a *Pontyhalászlé*nél olvasható módon előkészítjük. A halakat vékony szeletekre vágjuk, majd sóval ízesítve hűtőben tároljuk. A halcsontokkal, fejekkel teli vízbe karikára vágott vöröshagymát, paradicsomot, paprikát teszünk, és megsózzuk. Két óra forrás után leszűrjük, alapanyagait átpasszírozzuk. Újra felforraljuk, majd a tetejére feljövő zsiradékra pirospaprikát szórunk. Beleteszszük a halhúst, és 10 percig főzzük.

Szegedi halsaláta

Elkészítési idő: 35 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg fogas • 2 zöldpaprika • 2 paradicsom • só
- 1 kiskanál ecet • 1 mokkáskanál fűszerpaprika
- 1 mokkáskanál fehér bors • 1 vöröshagyma
- 1 mokkáskanál Erős Pista • 1 kiskanál snidling.

A fogast előkészítjük, kifilézzük, a *Halmajonéznél* leírt módon megfőzzük, majd darabokra szedjük. A zöldpaprikát és a paradicsomot 5 mm-es kockákra vágjuk. A vöröshagymát és a snidlinget felaprózzuk. Öntetet készítünk sóból, ecetből, fűszerpaprikából, borsból, Erős Pistából, majd óvatosan hozzákeverjük a halat, a zöldségeket, az apróra vágott vöröshagymát és snidlinget.

Tálalásig hűtőben érleljük.

Tárkonyos halleves

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg pontyfilé • só • 1 mokkáskanál fehér bors
- 1 kiskanál tárkony • 1 vöröshagyma • 5 dkg vaj
- 1 evőkanál liszt • 1 halászlékocka
- 2 kiskanál tárkonyecet • 2 dl tejföl.

A pontyfilét csíkokra vágjuk, majd a hűtőben tároljuk felhasználásig. A vöröshagymát apróra vágjuk, és vajon aranysárgára pirítjuk. Liszttel megszórjuk, kissé megpirítjuk, majd 1 l vízzel fölengedjük, és beletesszük a halászlékockát, a tárkonyt, a tárkonyecetet, sót, fehér borsot, a halhúst, és 5 percig főzzük. Végül lassan, állandó kevergetés mellett hozzáadjuk a tejfölt, és kiforraljuk.

Tejszínes halleves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg busafilé • só • 1 mokkáskanál őrölt bors
- 2 vöröshagyma • 1 sárgarépa • 1 fehérrépa
- 5 dkg vaj • 1 halászlékocka • 1 kiskanál zellerzöld
- 2 dl tejszín • 1 evőkanál liszt.

A busafilét ujjnyi vastag csíkokra vágjuk. Sózzuk, borsozzuk, majd félretesszük. A zöldségeket megtisztítjuk, és julienne-re vágjuk. Liszttel megszórjuk, átkeverjük, majd 1 l vízzel fölengedjük. Hozzáadjuk a leveskockát, az apróra vágott zellert, a halhúst és a tejszínt, majd 10 percig főzzük. Tálaláskor apróra vágott zellerzölddel díszítjük.

Tenger gyümölcsei saláta

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg vegyes mirelit tenger gyümölcsei
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál őrölt rozmaring
- 2 babérlevél • só
- 1 mokkáskanál őrölt bors
- 1 kiskanál bazsalikom.

A tenger gyümölcseit sós, babérlevéllel ízesített vízben 10 percig főzzük, majd leszűrjük, lecsöpögtetjük, és kihűtjük. A 2 dlvízzel összekevert olívaolajból salátalevet készítünk, sóval, borssal, őrölt rozmaringgal és bazsalikommal fűszerezünk. A salátalevet ráöntjük a tenger gyümölcseire, elkeverjük, és hűtőben 5 órán át érleljük.

Tiszai halászlé

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg harcsa • 10 dkg apró hal
- 2 vöröshagyma • só • 1 evőkanál pirospaprika
- 1 erős paprika.

A harcsát megtisztítjuk, kizsigereljük, lefilézzük, majd a nyesedéket és a csontot az apróhallal és a vágott hagymával 1 órán át főzzük. A levet leszűrjük, a leves tartalmát sűrű szitán átpasszírozzuk. Sóval, erős paprikával ízesítjük, majd rászórjuk a pirospaprikát, és felforraljuk. Ötpercnyi forrás után beletesszük a vékony csíkokra vágott halfiléket, és 10 percig főzzük.

Tésztában sült hal

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg fagyasztott tonhalfilé
- 1 mokkáskanál halfűszerkeverék • só
- 1 mokkáskanál bors
- késhegynyi szerecsendió
- 1 mokkáskanál apróra vágott kapor
- 1 mokkáskanál friss, apróra vágott tárkony
- 3 tojássárgája • 5 dkg vaj • 5 dkg liszt
- 1 dl tejszín • 5 dl tej • fél citrom leve
- 20 dkg vajas tészta • 1 evőkanál olaj.

A vajból, lisztből és tejből besamelt készítünk, amihez hozzáöntjük a tejszínt. Miután kissé lehűlt, beleteszünk egy tojássárgáját, és elkeverjük. Közben kevés zsiradékon

megfuttatjuk a tonhalat, amelyet a párolás közben kisebb darabokra szedünk, hozzáadjuk a citrom levét, a halfűszerkeveréket, a borsot, a sót, a szerecsendiót, a kaprot és a tárkonyt, majd 3 percig pároljuk. A fűszeres haldarabokat összekeverjük a besamellel. A vajas tésztát lisztezett deszkán fél cm vastagságúra nyújtjuk, majd lekenjük egy tojássárgájával. Ráhelyezzük a besameles halat, óvatosan föltekerjük, végeit behajtjuk, és megkenjük a felületét a maradék tojássárgájával. Közepesen forró sütőben 40 percig sütjük, majd lehűtve 1 cm vastag szeletekre vágjuk.

Tonhalsaláta

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg tonhalfilé
- 1 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál olívabogyó • só
- 1 mokkáskanál őrölt bors
- 1 kiskanál citromlé • 1 mokkáskanál tárkony
- 1 mokkáskanál petrezselyemzöld.

A tonhalfilét 10 percig sós vízben főzzük, majd kiemeljük, és lehűtjük. A hideg halat vékony csíkokra, az olívabogyót félbevágjuk. Az olívaolajat elkeverjük 2 dl vízzel, és sóval, őrölt borssal, citromlével, tárkonnyal és petrezselyemzölddel fűszerezzük, majd beletesszük a halszeleteket és az olívabogyókat. Hűtőben kb. 2 órán át érleljük.

Tonhalszeletek törökösen

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg tonhalfilé • 30 dkg padlizsán
- 10 dkg póréhagyma • 1 paradicsom
- 10 dkg gomba • 1 dl olívaolaj • 2 dl fehérbor
- só • 1 kiskanál őrölt bors • 1 kiskanál rozmaring
- 1 kiskanál bazsalikom.

A tonhalfilét 8-10 dkg-os szeletekre vágjuk, sóval, borssal ízesítjük, majd a hűtőbe tesszük felhasználásig. A póréhagymát karikákra, a padlizsánt, a paradicsomot és a gombát 1 cm-es kockákra vágjuk. Kevés olajon megpirítjuk a póréhagymát, majd hozzátesszük a gombát, a padlizsánt és a paradicsomot. Fűszerezzük sóval, borssal, rozmaringgal, bazsalikommal. Felöntjük a fehérborral, és kiforraljuk. A halszeleteket kevés olajban elősütjük. Tűzálló tálba helyezzük, majd ráöntjük a ragut, és forró sütőben 20 percig sütjük. Körete a párolt rizs.

Tormás, tejfölös csuka

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csukafilé • 1 evőkanál liszt
- 1 sárgarépa • 1 fehérrépa
- 1 hagyma • 2 evőkanál reszelt torma
- 2 dl tejföl • 5 dkg vaj • só
- 1 kiskanál őrölt bors.

A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, majd karikákra vágjuk, és 1 l vízben, sóval, borssal fűszerezve főni

tesszük. Amikor a zöldség megpuhult, a lisztet a tejföllel összekavarjuk, és rászűrjük a zöldséges lét. Beletesszük az előkészített, egyforma darabokra szeletelt csuka filét. Fedő alatt 10 percig forraljuk. Ha megfőtt, kivesszük a léből, meghintjük reszelt tormával, és a tejfölös levet köré öntve tálaljuk.

Párolt rizst ajánlunk mellé.

Tőkehal gombával

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 tőkehalszelet
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 vöröshagyma
- 1 kiskanál sáfrány
- 1 dl olívaolaj
- 40 dkg sampinyon gomba
- 1 burgonya • só
- 1 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld.

Lábasban, forró olajban megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát és fokhagymát, majd megszórjuk sáfránnyal. Amikor megpirult, hozzáadjuk a szeletekre vágott gombát, a vékonyra szelt burgonyát, és tovább pirítjuk. Felöntjük vízzel, majd 15 percig főzzük. Beletesszük a megsózott tőkehalszeleteket, és 10 perc alatt készre pároljuk. Tálaláskor apróra vágott petrezselyemzölddel díszítjük.

Tőkehalmáj-saláta

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- egy közepes kígyóuborka • 2 paradicsom
- 1 vöröshagyma • 2 doboz tőkehalmáj • só
- 1 mokkáskanál őrölt fehér bors • 2 kiskanál citromlé
- 1 kiskanál apróra vágott kapor.

Megtisztítjuk az uborkát, a paradicsomot, a vöröshagymát, és 7 mm-es kockára vágjuk. A konzervből kiemeljük a májat, és lecsöpögtetjük. Egy edénybe helyezzük a fenti hozzávalókat, majd a visszamaradt olajat összekeverjük sóval, borssal, citromlével és kaporral, mindezt a zöldséges halmájra öntjük. Óvatosan összekeverjük, majd tálalásig hűtőben tároljuk.

Vajas tésztában sült füstölt lazac

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 csomag mélyhűtött vajas tészta
- 6 szelet füstölt lazac • 4 kanál halalaplé • só
- 1 kiskanál őrölt fehér bors • 2 tojássárgája
- 1 kiskanál őrölt fekete bors • 1 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál kapor • 5 dkg vaj.

Az alaplével összekeverjük a kaprot, a sót, a borsokat, a pépesített fokhagymát, és rákenjük a halakra. A vajas tésztát kinyújtjuk 1 cm-es vastagságúra, és 6 részre osztjuk. Mindegyik tésztára 1-1 halszeletet teszünk, és összehajtogatjuk hal formájúra. Megkenjük vajjal és tojássárgájával, majd forró sütőben 30 percig sütjük.

Vörösboros lazac paradicsommal

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 4 paradicsom • 6 kisebb lazac • só
- 1 kiskanál őrölt bors • 2 dl vörösbor • 3 evőkanál olaj
- 2 gerezd fokhagyma • 2 evőkanál zsemlemorzsa
- 1 evőkanál petrezselyemzöld • 1 kiskanál bazsalikom.

Egy tűzálló tálat kiolajozzuk, és beletesszük a meghámozott, szeletekre vágott paradicsomot. A lazacokat megtisztítjuk, besózzuk, majd a paradicsomokra helyezzük, és a fehérborral meglocsoljuk. Pépesítjük a fokhagymát, majd elkeverjük 1 evőkanál olajjal, zsemlemorzsával, apróra vágott petrezselyemzölddel és bazsalikommal. Ezzel a keverékkel bekenjük a lazacokat, végül forró sütőben 15 percig sütjük.

Vörösboros ponty

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 kg pontyfilé • 2 babérlevél • só • 2 dl vörösbor
- 1 mokkáskanál bors • 1 dl olaj • 1 evőkanál liszt
- 10 dkg csiperkegomba • 1 hagyma • 3 dkg vaj.

A megtisztított, feldarabolt halfiléket megsózzuk, borsozzuk, majd olajjal jól kikent lábasba helyezzük. Ráöntjük a vörösbort, hozzáadjuk a babérlevelet, az apróra vágott hagymát, a felkarikázott gombát, és 20 percig pároljuk. Amikor a hal megfőtt, kiemeljük a léből. A lisztet elkeverjük a vajjal, és állandó kevergetés mellett besűrítjük vele a levet. Ezután rászűrjük a halra.

Köretként vajas burgonyát kínálunk mellé.

Zöldborsós tintahal

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg tintahal
- 40 dkg zöldborsó
- 2 vöröshagyma
- 1 evőkanál vaj • 1 evőkanál liszt
- só • 1 evőkanál olaj.

Apróra vágjuk a hagymát, és kevés olajban megpirítjuk, hozzáadjuk a zöldborsót, majd fölengedjük 2 dl vízzel. Sóval ízesítjük, és 15 percig főzzük. A borsót leszűrjük, lecsöpögtetjük, a főzőlét félretesszük. Közben egy serpenyőben vajat hevítünk, hozzáadjuk a négybevágott tintahalat, megszórjuk liszttel, és tovább kavargatjuk. Hozzáadjuk a zöldborsót és 1 dl-t a félretett léből. Három percig főzzük, majd forrón tálaljuk.

ÍZLETES MÁRTÁSOK HALÉTELEKHEZ

A különböző módon elkészített halak húsa általában száraz, zsírmentes – legyen az sütve, párolva, grillezve vagy rántva. Hogy élvezetesebb, teljesebb legyen ízük, különféle mártásokat kínálhatunk melléjük. A halakhoz ajánlott mártásokat úgy készítsük el, hogy a fűszerek íze ne nyomja el az eredeti halhús ízét, hanem kiegészítse, kiemelje azt.

Citrommártás

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 evőkanál vaj • 2 evőkanál liszt • 4 dl halalaplé
- 1 tojássárgája • 1 dl tejszín • 2 citrom leve • só
- 2 kiskanál fehér bors.

A vajat felolvasztjuk, hozzákeverjük a lisztet és a halalaplét. Állandó kevergetés mellett 5 percig főzzük. Hozzáadjuk a tejszínnel összekevert tojássárgáját, és citromlével, sóval, fehér borssal ízesítjük.

Csalánmártás

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg hántolt napraforgómag • 2 dl víz
- 20 dkg csalánlevél • só • egy gerezd fokhagyma.

A csalánleveleket megtisztítjuk, gondosan lemossuk, végül megszárítjuk. A fenti hozzávalókat turmixgépbe tesszük, és addig forgatjuk, amíg egyneművé válik. Először kevés vizet adunk hozzá, majd folyamatosan hígítjuk addig, amíg elérjük a kellő sűrűséget. Hűtőben tároljuk.

Gombamártás

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 evőkanál margarin • 2 evőkanál liszt • 1 dl tejszín
- 2 dl hal-alaplé • 1 kisebb gombakonzerv • só
- mokkáskanál bors • kiskanál petrezselyemzöld.

A margarint felolvasztjuk, és belekeverjük a lisztet. Állandó kevergetés mellett hozzáadjuk a halalaplét, a feldarabolt gombát, a tejszínt, és 5 percig forraljuk. A mártást ízesítjük apróra vágott petrezselyemzölddel, sóval és borssal.

Ínyencmártás

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 dl tejföl • 1 kiskanál apróra vágott snidling
- 1 közepes uborka • 1 evőkanál zöld olívabogyó
- 2 evőkanál mustár • só • 1 kiskanál citromlé.

Az uborkát 5 mm-es kockákra, az olívabogyót félbevágjuk, majd összekeverjük a tejföllel, a snidlinggel, a mustárral. Ízesítjük sóval és citromlével. A mártást azonnal tálalhatjuk.

Joghurtmártás

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 szál póréhagyma • 3 evőkanál olaj
- 5 dl joghurt • 1 dl tejszín • só • őrölt zöld bors.

A leöblített, megtisztított póréhagymákat feldaraboljuk, olajban megpároljuk, majd lehűtjük. A kihűlt póréhagymát kétszer ledaráljuk, majd hozzákeverjük a joghurtot és a tejszínt. Ízesítjük sóval és zöld borssal. Tálalásig hűtőben tároljuk.

Kapormártás

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dl halalaplé • 6 dkg liszt • 1 kiskanál fehér bors
- 1 lapos evőkanál apróra vágott kapor • só.

Az átszűrt halalaplét felforraljuk, és 2 dl vízzel elkevert lisztel behabarjuk. Öt perc forralás után hozzáadjuk az apróra vágott kaporlevelet, majd ízesítjük sóval, fehér borssal.

Tojásmártás

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dl halalaplé • 2 evőkanál vaj
- 3 evőkanál liszt • 1 citrom leve
- 1 evőkanál snidling
- 2 kiskanál apróra vágott kapor
- 1 dl tejszín • só • 2 kiskanál fehér bors • 3 tojás.

A vajat habosra keverjük, hozzáadjuk a lisztet, és csomómentesre eldolgozzuk. Felöntjük a halalaplével, és 10 percig forraljuk. Közben hideg, sós vízben a forrástól számítva 10 percig főzzük a tojásokat, ezután lehűtjük, és lereszeljük. Összekeverjük a tejszínnel, majd hozzáadjuk az alapléhez. Ízesítjük citromlével, apróra vágott kaporral, snidlinggel, valamint sóval és fehér borssal, majd 5 percig forraljuk.

Majonézmártás

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 tojássárgája • 4 dl olaj • 1 kiskanál mustár
- 2 dl tejföl • só • 1 kiskanál fehér bors.

A tojássárgáját a mustárral habosra keverjük, majd állandó kevergetés mellett hozzáöntjük az olajat és a tejfölt. Sóval, fehér borssal ízesítjük.

Tokaji mártás

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 dl átszűrt húsleves • só • 2 evőkanál vaj
- 3 evőkanál 3 puttonyos Tokaji Aszú • 2 evőkanál liszt
- 10 dkg piros és fehér szőlőszem vegyesen • 1 dl tejszín.

A vajat felhevítjük, hozzáadjuk a lisztet, és elkeverjük. Felöntjük húslevessel, hozzáadjuk a bort, a félbevágott szőlőszemeket, és 4 percig forraljuk. Belekeverjük a tejszínt és kevés sóval ízesítjük.

Moszkvai mártás

Elkészítési idő: 15perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 dl tejföl • 4 dl olaj • 1 tojássárgája
- 1 kiskanál mustár • kevés só • porcukor
- 1 kiskanál citromlé • 1 evőkanál lazackaviár.

A tojássárgáját a mustárral jól eldolgozzuk. Folyamatos kevergetés mellett lassan hozzáöntjük az olajat. A kész majonézbe beleöntjük a tejfölt, hozzáadjuk a citromlét, a sót, a porcukrot, a lazackaviárt, és lassan egyneművé keverjük. A kész mártást hűtőben, lefedve tároljuk.

Paradicsomos gombamártás

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 evőkanál vaj • 2 vöröshagyma
- 15 dkg gomba • 2 evőkanál liszt
- 1 dl paradicsompüré
- só • 1 kiskanál bors
- 1 kiskanál bazsalikom
- oregánó.

Az apróra vágott hagymát a vajban puhára pároljuk, majd hozzáadjuk a feldarabolt gombát és a paradicsompürét. Megszórjuk a liszttel, gyorsan elkeverjük, és felengedjük 3 dl vízzel. A sóval, a borssal, a bazsalikommal és az oregánóval fűszerezzük, utána jól kiforraljuk.

Tormamártás

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dl hal-alaplé • 6 dkg liszt
- 1 evőkanál reszelt torma
- só • 1 kiskanál fehér bors.

A sűrű szitán átszűrt halalaplevet felforraljuk, majd a lisztből és 2 dl vízből készített habarással besűrítjük, végül hozzáadjuk a tormát. Jól kiforraljuk, majd ízesítjük sóval, fehér borssal.

Uborkamártás

Elkészítési idő: 5 óra, 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 dl tejföl • 4 cikk fokhagyma
- 1 közepes kígyóuborka • só
- egy kiskanál fehér bors.

A tejfölt sűrű szövésű konyharuhába öntjük, és 5 órán át hagyjuk lecsöpögni. Az így nyert sűrű tejfölhöz hozzáadjuk az 5 mm-es kockákra vágott kígyóuborkát, a reszelt fokhagymát, és ízesítjük sóval, fehér borssal.

Tálalásig hűtőben tartjuk.

Zöldhagymamártás

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg vaj • 8 szál újhagyma
- 1 kiskanál snidling • 2 dl víz
- 1 evőkanál kapor • 2 gerezd fokhagyma
- só • 1 kiskanál bazsalikom
- 1 kiskanál kakukkfű.

A vajat fölhevítjük, hozzáadjuk az apróra vágott újhagymát, a snidlinget, és 10 percig pároljuk. Ezután felöntjük 2 dl vízzel, és fűszerezzük sóval, reszelt fokhagymával, kaporral, bazsalikommal és kakukkfűvel. Addig forraljuk, amíg mártás sűrűségű lesz.

Tartalomjegyzék

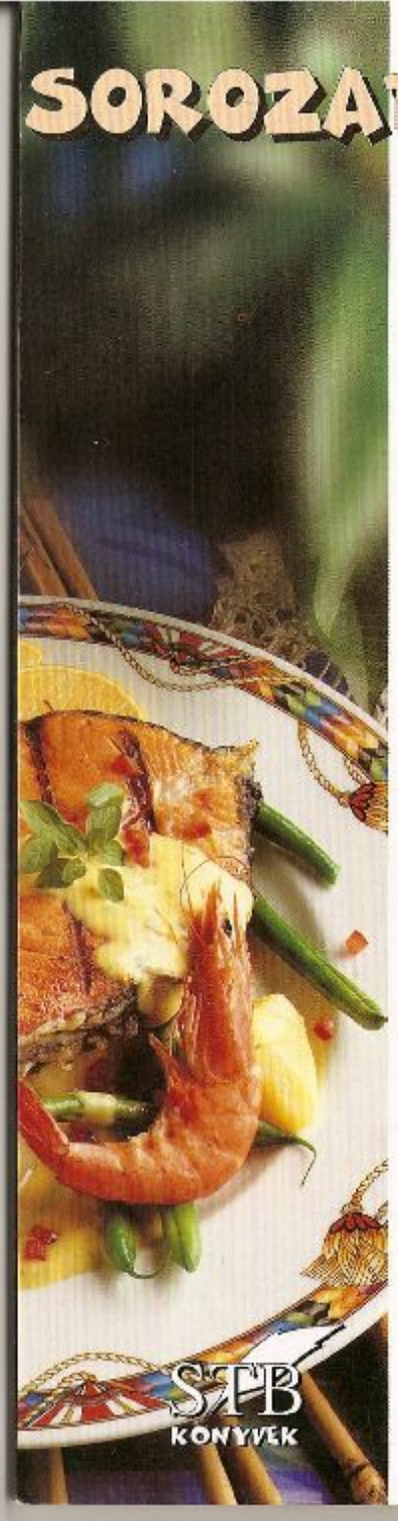
Előszó 5

Ajókával burkolt hal 15
Alufóliás harcsa 15
Angolna citrommártással .16
Bográcsos halleves 16
Borzaska 17
Babos pisztráng 17
Cápa roston, zöldségekkel 18
Ceruzababos heringsaláta .18
Csuka citrommártással . . .19
Csukavagdalt 19
Diós angolna 20
Dorozsmai molnárponty . .20
Dunai halászlé 21
Édes-savanyú hal 22
Fogas galantin 22
Fogas molnárné módra . . .23
Fogas tokaji mártásban . . .24
Fogasszeletek tojásmártásai 24
Fogasszeletek vajban 25
Forrázott fogas 25
Francia halleves 26
Füstölt sajttal töltött pisztráng 26
Gombával rakott harcsa . .27
Garnélarák sütve-rázva . . .28
Gombás süllőszeletek 28
Göngyölt lazac 29
Gyümölcsös kecsege 30
Hal burgonyabundában . .30
Halalaplé 31
Halas Cordon Bleau 31
Halas lasagne 32
Halas palacsinta 32
Halas szendvics 33
Halas szusi 34
Halas tojásrántotta 34
Hal-fatányéros 35
Halszeletek sörtésztában . .35
Halfelfújt 36
Halkocsonya 36
Halkoszorú 37
Halkrémmel töltött tojás . .38
Halmajonéz 38
Halpaprikás 39
Halpuding 40
Heringkrém 40
Hideg fogas pirítóssal 41
Ínyenc lazacsaláta 41
Kapros-tejfölös szardíniasaláta 42
Kocsonyázott tenger gyümölcsei 42
Kárpáti ragu 43
Kárpáti kecsege 43
Korhely halászlé 44
Lazacémék roston 44
Lazac-tatár 45
Lecsós ponty 45
Mandulás haltészta 46
Milánói hal 46
Mustáros kéregben sült hal 47
Pácolt lazac 48
Papírban sült hal 48
Paradicsomos hal 49
Pisztráng egészben sütve .49

Párolt fogas 50
Párolt hal
szecsuani módra 50
Pisztráng kékre főzve 51
Pizza tenger gyümölcseivel .52
Polipsaláta 52
Pontyhalászlé 53
Pontypörkölt 54
Ponty savanyú káposztával .54
Rákmeridon 55
Rácponty 56
Rakott palacsinta hallal . .56
Ráksaláta 57
Rántott halszeletek 58
Rákvaj 58
Rántott békacomb 59
Rizsen sült hal 60
Roston sült pisztráng,
zöldségekkel 60
Roston sült ponty 61
Süllő egészben sütve 61
Sült fogas
kapormártással 62
Szalonnás csuka 62
Szalonnás ponty 63
Szegedi halászlé 63
Szegedi halsaláta 64
Tárkonyos halleves 64
Tejszínes halleves 65
Tenger gyümölcsei saláta .65
Tiszai halászlé 66
Tésztában sült hal 66
Tonhalsaláta 67
Tonhalszeletek
törökösen 68
Tormás, tejfölös csuka 68
Tőkehal gombával 69
Tőkehalmáj-saláta 70
Vajas tésztában
sült füstölt lazac 70
Vörösboros lazac
paradicsommal 71
Vörösboros ponty 71
Zöldborsós tintahal 72

Ízletes mártások
halételekhez

Citrommártás 73
Csalánmártás 73
Gombamártás 74
Ínyencmártás 74
Joghurtmártás 74
Kapormártás 75
Tojásmártás 75
Majonézmártás 76
Tokaji mártás 76
Moszkvai mártás 76
Paradicsomos
gombamártás 77
Tormamártás 77
Uborkamártás 78
Zöldhagymamártás 78



SOROZATUNK KÖTETEI:

A 100 LEGJOBB

- aprósütemény
- bajor fogás
- befőtt és lekvár
- csülkös recept
- disznótoros finomság
- étel bográcsban
- étel marhahúsból
- étel sertéshúsból
- falusi étel
- fokhagymás recept
- francia recept
- görög recept
- gyors étel
- gyümölcsös recept
- hagymaétel
- karácsonyi recept
- karácsonyi sütemény
- kenyérféle
- kínai étel
- mártás
- mediterrán recept
- mézes finomság
- német recept
- olcsó étel
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- pikáns étel
- pizza és lepény
- recept borjúhúsból
- recept darált húsból
- recept erdei gyümölcsökből
- recept ínyenceknek
- recept kirándulóknak
- recept sörrel és borral
- recept szárnyasokból
- recept tejfélékből
- reformdesszert
- skandináv recept
- távol-keleti recept
- tojásétel

963-9266-10-8
390
www.stbkonyvek.hu