HAL Péntek

ÜNNEPI HALRECEPTEK

KÖSZÖNTŐ

A **Magyar Akvakultúra és Halászati Szakmaközi Szervezet (MA-HAL)** céljai között szerepel a hazai haltermelés és értékesítés növelése, ennek érdekében indítottuk el a rendszeres, legalább heti egy alkalommal történő halfogyasztásra ösztönző „HalPéntek" kampányunkat. Szeretnénk, hogy a péntek a halfogyasztás napja legyen Magyarországon, mivel mindenki számára ismeretes, hogy a halhús fogyasztása pozitív élettani hatással bír. Sokan nem tudják, de Magyarország Európán belül kiemelkedő édesvízi haltermelő ország, az itthon extenzív halastavakban termelt halaknak az állati fehérjeforrások közül a legkisebb a karbonlábnyomuk, így ha hazai előállítású haltermékeket fogyaszt, akkor a Földet is óvja!

Fogadja szeretettel ünnepi receptfüzetünket, amelyben egyszerűen elkészíthető, könnyű halfogásokat talál ötletadónak, hogyan kerülhet hal az ünnepi asztalra. Ha tetszettek receptjeink, látogassa meg honlapunkat is **(www.halpentek.hu)**, ahol térképek segítségével megtalálja a hazai halárusító helyeket és a halas ételeket kínáló éttermeket, valamint további recepteket is talál. Jó böngészést és jó étvágyat kívánunk!

dr. Németh István
elnök, Magyar Akvakultúra és Halászati Szakmaközi Szervezet

TUDTA?

A HAL A KERESZTÉNYSÉG SZIMBÓLUMAKÉNT VALAMENNYI EURÓPAI KERESZTÉNY ORSZÁG ÜNNEPI ASZTALÁN MEGTALÁLHATÓ.

PANKO MORZSÁBAN SÜLT PONTYPATKÓ HERCEGNŐBURGONYÁVAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

2 db pontypatkó
100 g liszt
5 db tojás
100 g panko morzsa
1 db uborka
5 evőkanál ecet
3 evőkanál cukor
tejföl
burgonya
vaj
250 ml étolaj

A pontypatkókat hagyományos módon lisztbe, tojásba és pankó morzsába panírozzuk, bő olajban kisütjük.
A burgonyát megpucoljuk, kockára vágjuk és sós vízben puhára főzzük. Ezután krumplinyomón átnyomjuk és kevés szerecsendiót reszelünk hozzá. A végén a vajat is hozzáadjuk és az így elkészített pürét habzsákba tesszük. Rózsákat formázunk belőle és 180 fokos sütőben, sütőpapírra téve aranybarnára sütjük.
Az uborkasalátához az uborkát vékonyra szeleteljük, majd megsózzuk és állni hagyjuk 30 percet. A kieresztett levét leöntjük, alaposan kinyomkodjuk. A cukrot az ecettel és 350 ml vízzel elkeverjük, majd beletesszük az uborkát. Körülbelül 2 órát a hűtőszekrényben pihentetjük, majd leöntjük a levet és összekeverjük a tejföllel.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Ponty helyett készíthetjük busával, amurral is.

TUDTA?

A NÉPI HIEDELEM SZERINT A KARÁCSONYKOR FOGYASZTOTT HAL PIKKELYE GAZDAGSÁGGAL KECSEGTET, A HAL GYORS MOZGÁSA PEDIG A HALAT FOGYASZTÓ CSALÁD ELŐREJUTÁSÁT SEGÍTI AZ ÚJ ÉVBEN.

BACONBA TEKERT, CERUZABABBAL TÖLTÖTT AFRIKAI HARCSA

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

300 g afrikai harcsa
12 szelet bacon
kb. 30 db ceruzabab
500 g burgonya
160 ml tej
100 g vaj
só
friss bazsalikom

Először a halas tekercset készítjük el. Ehhez a baconszeleteket kiterítjük, az egyik szélére tesszük a csíkokra vágott halat és pár ceruzababot, majd feltekerjük őket. Serpenyőben közepes hőfokon aranyszínűre sütjük.
Burgonyapürével tálaljuk, amelyhez a burgonyát felkockázzuk és sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, összetörjük. Hozzákeverjük a tejet és a vajat.
Friss bazsalikommal díszítjük.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Bármilyen szálkátlan hal megfelelő, pl. szürkeharcsa, kecsege, tokhal.

TUDTA?

RÉGEN A HALÁSZOK A KARÁCSONYI ASZTAL ALÁ TETTÉK A HÁLÓJUKAT, HOGY A KÖVETKEZŐ ESZTENDŐBEN JÓ FOGÁSUK LEGYEN.

SÜTŐBEN SÜLT EGÉSZ SÜLLŐ KARFIOLOS BURGONYAPÜRÉVEL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

2 db egész süllő
300 g burgonya
300 g karfiol
3 gerezd fokhagyma
100 g vaj
friss kakukkfű

A süllőt beirdaljuk, sózzuk és beolajozzuk, a hasába friss kakukkfüvet és fokhagymaszeleteket teszünk.
Az így előkészített halat tűzálló edényben 180 fokon 20 perc alatt készre sütjük.
A rózsákra szedett karfiolt és a kockára vágott burgonyát sós vízben puhára főzzük, majd kevés főzőlével és a vajjal krémesre pürésítjük.
A sült halat egyben tálaljuk és a karfiolos burgonyapürével kínáljuk.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? A receptben a süllőt helyettesíthejük pisztránggal is.

TUDTA?

AZ ELSŐ UTALÁS A HALÁSZLÉRE AZ 1800-AS ÉVEKRE TEHETŐ. AZ ELSŐ HALÁSZLÉT HALÁSZOK KÉSZÍTETTÉK, AKKOR MÉG HALASZLY NÉVEN ISMERHETTÉK.

ERDÉLYI KORHELY HALÁSZLÉ PONTYPATKÓVAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

2 db pontypatkó
400 g halcsont, fej, farok vagy apróbb halak
100 g kolbász
50 g szalonna
100 g savanyú káposzta
100 g tejföl
vöröshagyma
liszt
babérlevél
fokhagyma
fűszerpaprika

A halcsontot, fejet, farkat vagy apróbb halakat hideg vízben felrakjuk főni, majd 45 perc forralás után elkészítjük a rántást a következő módon. A szalonna kiolvadt zsírján vöröshagymát pirítunk körülbelül 2 gerezd apróra vágott fokhagymával és a liszttel, végül hozzáadjuk a fűszerpaprikát. A sűrű rántást hozzáöntjük a leveshez, amelybe beletesszük az átmosott káposztát és a kolbászkarikákat is. Beletesszük a halpatkókat, és 15 perc főzés után hőkiegyenlítéssel hozzáadjuk a tejfölt is.
Tálaláskor díszítésként tehetünk rá egy kis káposztát és kolbászt is.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Alapvetően ponttyal készül, az alaplébe főzhetünk egyéb halakat is.

TUDTA?

AZ ELSŐ ISMERT PONTYTENYÉSZTŐK AZ ÓKORI RÓMAIAK VOLTAK, AKIK A HALAT A DUNA VIDÉKÉRŐL TELEPÍTETTÉK BE ITÁLIÁBA.

PONTYGOMBÓC LEVES

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

250 g irdalt pontyfilé
600 g halcsont, fej, farok vagy apróbb halak
1 csomag hajdinatészta
1 db vöröshagyma
1 db tojás
1 ek zsemlemorzsa
5 szál zeller
3 db babérlevél
1 csomag friss koriander
10 szem feketebors
só

A halcsontot, fejet, farkat vagy apróbb halakat a vöröshagymával, a zellerszárral, a babérlevéllel, a borssal feltesszük főni 2 liter hideg, sós vízben. 1 óra főzés után leszűrjük, és körülbelül 850 ml mennyiségre visszaforraljuk.
A pontyfiléről eltávolítjuk a bőrt és késsel apró kockákra vágjuk, majd keverőtálba helyezzük és hozzáadjuk a tojásfehérjét, zsemlemorzsát, sót és a finomra vágott koriandert.
A masszából gombócokat formázunk és a besűrített levünkben 8 perc alatt készre főzzük. A hajdinatésztát külön kifőzzük és levesbetétként tesszük a pontygombóc levesbe.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Ponty helyett készíthetjük busával, amurral is.

TUDTA?

MÁTYÁS KIRÁLY KEDVENC HALA A VIZA VOLT. AZ EGYKOR GYAKORI HALFAJ ÁLLOMÁNYA MÁRA A FOKOZOTT TÚLHALÁSZÁS KÖVETKEZTÉBEN DRÁMAI MÓDON LECSÖKKENT.

BUSÁVAL TÖLTÖTT CANNELLONI PARADICSOMOS MÁRTÁSBAN

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

250 g busafilé
400 g paradicsomszósz
200 g paradicsom
friss bazsalikom
8 db cannelloni
60 g parmezán sajt
só
vöröshagyma
olívaolaj

Először a cannellonit 6 percig sós vízben főzzük, majd leszűrjük és hagyjuk kihűlni.
A vöröshagymát finomra vágjuk, olívaolajon megpirítjuk és ráöntjük a paradicsomszószt, majd beletesszük a kockára vágott paradicsomot is. 20 perc főzés után beletesszük a kis kockára vágott halfilét és további 3-4 percig főzzük. Ha szobahőmérsékletűre hűlt, habzsák segítségével beletöltjük a tésztába és sajtot reszelünk a tetejére. Az így előkészített tésztát 180 fokos sütőben 35 perc alatt készre sütjük. Tálaláskor friss bazsalikommal díszítjük.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Busa helyett készíthetjük ponttyal, amurral is.

TUDTA?

FRANZ SCHUBERT EGYIK LEGISMERTEBB DALÁT, A PISZTRÁNGOT 1817-BEN KOMPONÁLTA. ÉRDEKESSÉGE, HOGY EGY BARÁTI ÖSSZEJÖVETELEN FÉL ÓRA ALATT SZÜLETETT MEG EZ A REMEKMŰ.

PISZTRÁNG MANDULÁS MORZSÁBAN

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

2 db pisztrángfilé
50 g szeletelt mandula
1 db édeskömény
100 ml natúr joghurt
zsemlemorzsa
1 csomag friss kapor
4 evőkanál olívaolaj
napraforgóolaj
só
citromlé

A mandulát összekeverjük a zsemlemorzsával, és alaposan megszórjuk ezzel a keverékkel a pisztrángfilét, ügyelve, hogy mindenhol bevonja. A morzsát alaposan rányomkodjuk.
Egy serpenyőben olajat hevítünk és aranysárgára sütjük a halakat.
Az édesköményt vékonyra szeleteljük, majd 45 percre jeges vízbe tesszük. Erre azért van szükség, hogy jó ropogós legyen. A joghurtot ízesítjük sóval, citromlével, és összekeverjük az olívaolajjal, a friss kaporral és a lecsöpögtetett édesköménnyel.
Tálaláskor a hal és a saláta mellé friss citromot is kínáljunk.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Pisztráng helyett készíthetjük süllő vagy kecsege filével is.

TUDTA?

AZ ÓKERESZTÉNY KOR SÍREMLÉKEIN GYAKORI MOTÍVUM A HALAT KARMAI KÖZT TARTÓ MADÁR, AMELY A MENNYBE RAGADOTT LÉLEKRE UTAL.

AFRIKAI HARCSA ORLY MÓDRA, FRANCIASALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

200 g harcsafilé
100 g liszt
2 tojás
150 ml sör
80 g zöldborsó
80 g burgonya
80 g répa
1 db alma
40 g csemegeuborka
1 db citrom
majonéz
tejföl
só

A franciasalátához a zöldborsót, a burgonyát és a répát puhára főzzük, majd hagyjuk kihűlni. A megpucolt almát és a csemegeuborkát kis kockákra vágjuk. A majonézt, a tejfölt, egy fél citrom levét és a sót összekeverjük, majd hozzáadjuk a zöldségeket. A kész salátát hűtőbe tesszük. A halat felcsíkozzuk és megsózzuk. A lisztet a tojással és a sörrel simára keverjük, a halcsíkokat belemártjuk a masszába, majd közepes hőmérsékletű bő olajban ropogósra sütjük.
Tálaláskor a franciasalátára helyezzük a sült halakat és citromszeleteket adunk mellé.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Bármilyen szálkátlan hal megfelelő, pl. szürkeharcsa, kecsege, tokhal.

TUDTA?

AZ „Ó, MELY SOK HAL TEREM” KEZDETŰ MAGYAR NÉPDALT KODÁLY ZOLTÁN GYŰJTÖTTE A BARS VÁRMEGYEI ALSÓSZECSÉN 1912-BEN.

BÉBIPARAJJAL TÖLTÖTT TÉSZTÁBAN SÜLT AFRIKAI HARCSAFILÉ

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

300 g afrikai harcsa
200 g leveles tészta
200 g bébi paraj
só
bors
friss bazsalikom
olívaolaj
citrom

A bébiparajt serpenyőben kevés olívaolajon picit megpirítjuk, hogy összeessen, sóval és borssal ízesítjük. Az afrikai harcsafilét éles késsel óvatosan megnyitjuk és kiterítjük, sózzuk és borsozzuk. A parajt ráhalmozzuk a hal egyik felére, majd ráhajtjuk a másik felét. Az így előkészített halfilét közepes hőmérsékletű serpenyőben megpirítjuk és félretesszük. A leveles tésztát 3 mm-es vastagságúra kinyújtjuk és ráhelyezzük a halfilét. A tészta szélét lekenjük tojással, ráteszünk egy ugyanakkora lapot a tetejére, és a szélén összenyomkodjuk a tésztát. Készíthetünk halformát is a tésztából úgy, hogy éles késsel halformát vágunk ki a tésztából és a felületét megkarcoljuk, mintha pikkelyek lennének. Végül az egészet megkenjük tojással és 180 fokos sütőben 35-40 perc alatt készre sütjük. Salátával, zöldségekkel tálalhatjuk.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Bármilyen szálkátlan hal megfelelő, pl. szürkeharcsa, kecsege, tokhal.

TUDTA?

A HALFOGYASZTÁS SZINTE EGYIDŐS AZ EMBERISEÉGGEL. 42 EZER ÉVESRE BECSÜLIK AZOKNAK A HORGOKNAK A KORÁT, AMELYEK EGY BARLANGBÓL KERÜLTEK ELŐ KELET-TIMORBAN.

IRDALT PONTYFILÉ TEJSZÍNES-GOMBÁS SZÓSZBAN, BURGONYAKROKETTEL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

200 g irdalt pontyfilé
250 g burgonya
200 g gomba
100 g tejszín
1 db hagyma
1 db tojás
80 g liszt
szerecsendió
só
olaj

Egy serpenyőbe olajat öntünk és közepes hőmérsékleten megsütjük a sóval, borssal fűszerezett halat, oldalanként 7-7 perc alatt.
A hagymát kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a cikkekre vágott gombát és tovább pirítjuk. Ezután meghintjük liszttel, majd kevés vizet és tejszínt öntünk hozzá. 15-20 percig kis lángon főzzük.
A megtisztított burgonyát puhára főzzük, összetörjük és hozzáadjuk a lisztet, a tojást, a sót és a frissen reszelt szerecsendiót. Ha kihűlt, golyókat formázunk belőle, majd zsemlemorzsába forgatjuk és bő olajban kisütjük.
Együtt tálaljuk.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Ponty helyett készíthetjük busával, amurral is.

MA-HAL

Magyar Akvakultúra és Halászati Szakmaközi Szervezet

www.magyarhal.hu