EGYSZERŰ HALRECEPTEK PÉNTEKRE

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, ha 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 karbonlábnyoma, így ha hazai előállítású haltermékeket fogyaszt, akkor a Földet is óvja!

Fogadja szeretettel receptfüzetünket, amelyben egyszerűen elkészíthető, könnyű halfogásokat talál ötletadónak, hogy hogyan csempéssze be a halat a pénteki menüsorába. Ha tetszettek receptjeink, látogassa meg honlapunkat is **(www.halpéntek.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 GYAKORI HALFOGYASZTÁS SEGÍTHET MEGELŐZNI A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI PROBLÉMÁKAT.

SÜLT AFRIKAIHARCSA-CSÍKOK QUINOÁVAL ÉS SÜLT PARADICSOMMAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

30 dkg afrikai harcsafilé
20 dkg quinoa
8 db koktélparadicsom
10 dkg vaj
1 db lime
olívaolaj
római kömény
só

A harcsafiléket 2-3 cm-es csíkokra vágjuk, besózzuk, és a habzásig melegített vajon oldalanként 3-3 perc alatt megsütjük. A quinoát 15 perc alatt készre főzzük, villával felkeverjük, és a lime levével, olívaolajjal, egy csipet római köménnyel és sóval ízesítjük. A koktélparadicsomokat serpenyőben magas hőmérsékleten hirtelen olajon megpirítjuk.

Tálaláskor a quinoára helyezzük a halszeleteket, és mellé tesszük a paradicsomokat.

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

TUDTA?

A HAL ÁSVÁNYI ANYAGOKBAN GAZDAG ÉLELMISZER, FOSZFORT, JÓDOT, FLUORT, SZELÉNT, VASAT, KÁLIUMOT ÉS KALCIUMOT IS TARTALMAZ.

ÉDESBURGONYÁS HALLEVES

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

10 dkg irdalt pontyfilé
20 dkg halcsont
2 db babérlevél
10 dkg édesburgonya
1 dl kókusztej
kapor
zellerszár
fekete bors
só

A halcsontot felrakjuk 1,5 liter hideg vízben főni. Ha felforrt, beletesszük a babérlevelet, a borsot és a zellerszárat. 20 percig főzzük közepes lángon, majd leszűrjük. Az alapléből kimérünk 4 dl-t, és hozzáadjuk a kókusztejet. Lassan tovább főzzük a felszeletelt édesburgonyával. Amikor megfőtt a burgonya, beletesszük a vékonyra szeletelt halat, és 2-3 perc főzés után elzárjuk. Forrón tálaljuk.

TIPP: a megmaradt alaplevet lefagyaszthatjuk – más ételek elkészítéséhez, ízesítéshez használhatjuk.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Busából, amurból is nagyon finom leves.

TUDTA?

A RENDSZERESEN HALAT FOGYASZTÓ GYEREKEK KÖZÖTT KEVESEBB AZ ASZTMÁS BETEG.

EGÉSZBEN SÜLT PISZTRÁNG PADLIZSÁNNAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

2 db egész pisztráng
3 db padlizsán
2 evőkanál tahini (szezámmagkrém)
olívaolaj
citrom
bors
só

170 fokos sütőben két darab padlizsánt egészben megsütünk. Ha megsült, kikaparjuk a héjából, összetörjük villával, hozzáadjuk a két evőkanál tahinit, egy fél citrom levét, sót és borsot. A harmadik padlizsánt felvágjuk cikkekre, és olajon serpenyőben megsütjük. A megtisztított pisztráng fejét levágjuk, törzsét beirdaljuk és sózzuk, majd közepes hőmérsékleten serpenyőben oldalanként 7-8 perc alatt ropogósra sütjük.Tálaláskor a hal mellé helyezzük a sült padlizsánokat, valamint a padlizsánkrémet.

TIPP: Ha kiadósabban szeretnénk étkezni, köretnek adjunk hozzá rizst vagy bulgurt.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? A receptben a pisztrángot helyettesíthejük süllővel is.

TUDTA?

A HALHÚS GAZDAG VITAMINOKBAN, A-, D-, B2-, B6-, ÉS B12-VITAMINT IS TARTALMAZ.

GRILLEZETT BUSA VADRIZSES KÖRETTEL ÉS PÁROLT LILA KÁPOSZTÁVAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

30 dkg irdalt busafilé
15 dkg vadrizs keverék
15 dkg lila káposzta
15 dkg joghurt
1 db citrom
10 dkg vaj
fekete bors
olaj
fahéj
só

A vadrizskeveréket 15-20 perc alatt készre pároljuk.
A lila káposztát vékony szeletekre vágjuk, majd egy kevés olajon megpirítjuk. Ízesítjük egy csipet fahéjjal, sóval, ezután kevés víz hozzáadásával lassan puhára pároljuk.
A joghurtot kikeverjük sóval, egy kevés borssal és a citrom levével. A busafilét besózzuk, majd közepes hőmérsékletű vajon oldalanként 5-5 perc alatt készre sütjük. Tálaláskor a rizst, a káposztát és a joghurtos öntetet együtt tálaljuk.

TIPP: Ha sütés előtt beirdaljuk a busafilét, akkor a szálkák kevésbé lesznek zavaróak, de ha teljesen szálkamentes változatot szeretnénk, elkészíthetjük akár afrikai harcsából is.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? A busa helyett a ponty és az amur is kiváló.

TUDTA?

AZ OMEGA-3 ZSÍRSAVAK NÉLKÜLÖZHETETLENEK AZ AGY FEJLŐDÉSÉHEZ, EZÉRT TERHES NŐKNEK ÉS GYEREKEKNEK KÜLÖNÖSEN AJÁNLOTT.

HALAS EGYTÁLÉTEL GOMBÁKKAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

30 dkg irdalt pontyfilé
25 dkg halcsont
1 db vöröshagyma
1 db póréhagyma
15 dkg csiperkegomba
15 dkg shiitake gomba
15 dkg laskagomba
egész fekete bors
balzsamecet
bazsalikom
olívaolaj
só

A halcsontot hideg vízben feltesszük főni a kettévágott vöröshagymával, csiperkével, póréhagymával és egy kevés fekete borssal. 30 perc forralás után leszűrjük, az így elkészített alaplevet félretesszük.
A gombákat szeletekre vágjuk, és olívaolajon megpirítjuk, majd egy kevés balzsamecettel ízesítjük.
Az alaplében a kockára vágott halat 4-5 perc alatt készre főzzük.Tálaláskor a gombákat és halat a tányérra helyezzük.

TIPP: Egy könnyű vacsorának így is tökéletes, de rizskörettel kiadósabbá tehetjük.

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

TUDTA?

A HALFOGYASZTÁS SEGÍTHET MEGELŐZNI AZ IDŐSKORI DEMENCIÁT, VAGYIS AZ AGY LEÉPÜLÉSÉT.

PÁROLT AMUR MARINÁLT UBORKÁVAL ÉS KAPROS TEJFÖLLEL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

30 dkg irdalt amurfilé
25 dkg halcsont
2 db kígyóuborka
2 dl tejföl
kapor
olívaolaj
citromlé
2 db babérlevél
bors
zellerszár
só

A halcsontot felrakjuk 1,5 liter hideg vízben főni. Ha felforrt, beletesszük a babérlevelet, a borsot és a zellerszárat, majd további 20 percig főzzük közepes lángon. Ezután leszűrjük, az alaplevet félrerakjuk. Az uborkát vékony szeletekre vágjuk, majd sóval, borssal és kevés olívaolajjal marináljuk. A tejfölt ízesítjük citromlével és sóval, egy kevés kaporral. A halszeletet a félrerakott levünkben közepes hőmérsékleten 6-7 perc alatt készre főzzük.Tálaláskor a kapros tejfölt és az uborkákat alulra helyezzük, és rátesszük a párolt halat.

TIPP: Ha kiadósabban szeretnénk fogyasztani, héjában főtt sült krumplival vagy kuszkusszal tálaljuk.

MÉG MILYEN HALBÓL KÉSZÍTHETEM EL? Ha nincs amurunk a recept ponttyal, busával is kiváló.

TUDTA?

A HALFOGYASZTÁS SEGÍTHET MEGELŐZNI A STROKE-OT VAGYIS AZ AGYI ÉRELZÁRÓDÁST ÉS AZ AGYVÉRZÉST.

PÁROLT PONTY CSÍPŐS SZÓSSZAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

15 dkg irdalt pontyfilé
4 db paradicsom
1 db vöröshagyma
1 kis db cukkini
1 csokor petrezselyem
25 dkg halcsont
1 db vöröshagyma
1 db póréhagyma
harissakrém vagy más csípőspaprika-krém*
egész fekete bors
só

A halcsontot hideg vízben feltesszük főni a vöröshagymával, póréhagymával és egy kevés egész fekete borssal. 30 perc forralás után leszűrjük, az alaplevet félretesszük. A paradicsomokat leforrázzuk, majd meghámozzuk. A finomra vágott hagymát megpirítjuk, és beletesszük a kockára vágott paradicsomot, valamint egy evőkanál harissát (ha nincs harissa, más csípőspaprika-krém is megfelelő). Ízlés szerint megsózzuk, és kevés fekete borsot őrölünk bele. Hozzáadunk 1,5 dl vizet, és addig főzzük, amíg sűrű állaga nem lesz.
A vékonyra szeletelt cukkinit enyhe sózás után serpenyőben megpirítjuk. A halfilét a félretett alaplében közepes hőmérsékleten 4-5 perc alatt megfőzzük.

TIPP: Kuszkusszal vagy bulgurral tálalva különösen finom.

* Harissa-krém: közel-keleti csípős fűszerkeverék-paszta, fűszerboltokban kapható

TUDTA?

A HALFOGYASZTÁS SEGÍTHET A DEPRESSZIÓ TÜNETEINEK ENYHÍTÉSÉBEN IS.

PONTYLEVES ÜVEGTÉSZTÁVAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

20 dkg irdalt pontyfilé
25 dkg halcsont
15 dkg csiperkegomba
1 db vöröshagyma
1 db póréhagyma
1 db sárgarépa
20 dkg üvegtészta
angol zeller
friss chilipaprika
egész fekete bors
só

Hideg vízben feltesszük főni a halcsontot. Hozzátesszük a kettévágott vöröshagymát, a csiperkegombát, répát, póréhagymát, valamint egy kevés borsot és friss chilit. 30 perc forralás után leszűrjük, az elkészült alaplevet félretesszük. Az üvegtésztát beáztatjuk kb. 15 percre, majd a kis kockákra vágott hallal együtt 3-4 perc alatt készre főzzük a félretett alaplében.
Tálaláskor vékonyra vágott angol zellerrel díszítjük.

TIPP: Ha a pontyfilét nem irdaltan vásároltuk, irdaljuk be mi magunk. Sózzuk be alaposan a bőrös pontyfilét, 4-5 mm-enként a gerincre merőlegesen párhuzamos vágásokkal vágjuk át a szálkákat, vigyázva arra, hogy a bőrt ne vágjuk át.

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

TUDTA?

A HALFOGYASZTÁS SEGÍT AZ IDŐSKORI LÁTÁSROMLÁS MEGELŐZÉSÉBEN.

RÁNTOTT PONTYPATKÓ PANKO MORZSÁBAN, VAJBAN SÜLT BURGONYÁVAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

2 db pontypatkó
10 dkg búzaliszt
1 db tojás
2 tojássárgája
10 dkg panko morzsa
10 dkg burgonya
1 db babérlevél
1 dl olaj
2 evőkanál magos mustár
citromlé
10 dkg vaj
fekete bors
só

A burgonyát héjában megfőzzük – a főzővízbe tegyünk sót és 1 db babérlevelet. Ha elkészült, hámozzuk meg, vágjuk fel, és habzó vajon serpenyőben pirítsuk meg minden oldalát. A tojássárgáját keverjük ki a mustárral, a citrom levével, sóval és a fekete borssal, és lassan, vékony sugárban kezdjük el hozzáönteni az olajat folyamatos kevergetés mellett. Addig keverjük, amíg fel nem veszi az összes olajat, és egynemű nem lesz a házi majonézünk. A pontypatkót panírozzuk be hagyományos módon, de utolsó lépésként használjunk panko morzsát. Bő olajban, közepes hőmérsékletes süssük aranybarnára.Tálaláskor a halat, a burgonyát és a majonézt szedjük egy tálra.

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

TUDTA?

A HALHÚS KÖNNYEN EMÉSZTHETŐ FEHÉRJE, SÚLYCSÖKKENTŐ DIÉTÁHOZ IS IDEÁLIS ÉLELMISZER.

SÜLT PONTYFILÉ PAPRIKASALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

30 dkg irdalt pontyfilé
3-4 db színes (piros, zöld, sárga, esetleg narancssárga) kaliforniai paprika
1 db citrom
chilipehely
olívaolaj
só

A halfiléket besózzuk, kicsit állni hagyjuk, majd olívaolajon 6-7 perc alatt ropogósra sütjük mindkét oldalukat. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, ne szárítsuk ki a halat! A paprikákat beolajozzuk, és 180 fokos sütőben megsütjük. Sütés után egy magasabb falú tálba helyezzük, és lefóliázzuk, amíg ki nem hűl. Ha kihűlt, lehúzzuk az összes héját, és kimagozzuk. A paprikacsutkákat és a lehúzott paprikahéjakat 3 dl vízben 20 percig főzzük. Leszűrjük, a szószhoz citromlevet adunk, sóval, chilipehellyel fűszerezzük, majd 4-5 evőkanál olívaolajat keverünk bele. A paprikákat felcsíkozzuk, és serpenyőben olívaolajon hirtelen megpirítjuk, ezután beleforgatjuk a fűszeres szószba.Tálaláskor a sült halat a saláta mellé tesszük.

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

MA-HAL

Magyar Akvakultúra és Halászati Szakmaközi Szervezet

www.magyarhal.hu