MA-HAL

Karácsonyi HALRECEPTEK

Köszöntő

A Magyar Akvakultúra és Halászati Szakmaközi Szervezet (MA-HAL) céljai között szerepel a hazai halfogyasztás növelése. Mindenki számára ismeretes, hogy a halhús fogyasztása pozitív élettani hatással bír. A hal könnyen emészthető, magas fehérje tartalmú vitaminokban gazdag táplálék. A hal-hús tartalmaz foszfort, jódot, fluort, szelént, vasat, káliumot és kalciumot, A-, D-, B2-, B6-, és B12-vitamint, továbbá a hal jelentős forrása az omega-3 zsírsavaknak, amelyekről bebizonyosodott, hogy csökkentik a szívroham kockázatát. A nemzetközi statisztikák is alátámasztják, hogy a nagy halfogyasztó országok lakói között jóval kevesebb a szívbeteg. Magyarországon jelenleg csupán 6.4 kg/fő az éves halfogyasztás, ami messze elmarad az EU átlagától. Magyarország Európán belül kiemelkedő édesvízi haltermelő ország, ezzel a receptfüzettel szeretnénk bemutatni, hogy a hazai halfajok változatosan és könnyen elkészíthetőek.

Az elkészített ételekhez jó étvágyat kívánok!

Dr. Németh István
a MA-HAL elnöke

Bajai halászlé

HOZZÁVALÓK:

1 db kb. 2 kg-os ponty
50 dkg harcsa
20 dkg vöröshagyma
5 dkg durva só
5 dkg őrölt paprika
3 l víz
1 db kis paradicsom
1 db kis zöldpaprika
1 gerezd fokhagyma
cseresznyepaprika
gyufatészta

5 személyre
Elkészítési idő: 60 perc

A besózott, három órát pihentetett halat a fűszerpaprika kivételével többi hozzávalóval együtt egy edénybe tesszük. Főzni kezdjük, addig forraljuk, amíg a habja lemegy, és rászórjuk az őrölt paprikát. 15 percig főzzük, majd beletesszük a belsőségeket. Ezután intenzíven, zubogva forraljuk 25-30 percen át, nem baj, ha habzik.

Ha a halat nem szeletekre vágjuk, készíthetünk irdalt ponytfilé-szeleteket is. A pontyfilét 2 ujjnyi szeletekre vágjuk. A halat beirdaljuk, vagyis 3 mm-enként párhuzamosan futó vágásokkal a szálkákat érezhetően átmetszve bevágjuk, vigyázva arra, hogy a bőrt ne vágjuk át! Ezeket a szeleteket is hagyjuk sóban állni 3 órán át, majd a kész hallébe főzzük bele. Gyufatésztával tálaljuk!

Harcsapörkölt

HOZZÁVALÓK:

1 kg afrikai harcsa
2 fej vöröshagyma
2 dkg fűszerpaprika
2 zöldpaprika
1 paradicsom
2 gerezd fokhagyma
só és erős paprika
3 tojás
25 dkg liszt
1,5 dl olaj

5 személyre
Elkészítési idő: 60 perc

A finomra vágott hagymával, zöldpaprikával, paradicsommal pörköltalapot készítünk, melyet köménymaggal, fokhagymával, sóval és erős paprikával ízesítünk. A harcsát 3-4 cm-es kockákra vágjuk, sózzuk, állni hagyjuk, majd tálalás előtt 10 perccel, a pörköltalapba főzzük. Főzés közben óvatosan rázogatva, nem összetörve kevergetjük.

Tálalhatjuk fokhagymás olajon átforgatott galuskával, rizzsel vagy tésztával, kínáljunk hozzá tejfölös-kapros uborkasalátát!

Halchips – korianderes lilahagyma salátával

HOZZÁVALÓK:

80 dkg ponty vagy busa filé
15 dkg kukoricaliszt
só
olaj

20 dkg lilahagyma
2 db lime
1 csomag friss koriander
1 db friss chili paprika
5 db koktélparadicsom
só

4 személyre
Elkészítési idő: 25 perc

A halfilét 5-7 mm-es szeletekre vágjuk úgy, hogy 2-4 mm-enként párhuzamosan futó vágásokkal bevágjuk, az első vágásnál csak bőrig, a második vágásnál pedig átvágjuk a bőrét is. Így vékony, kihajtható szeleteket kapunk, amelyek kisütve nem tartalmaznak érezhető szálkát. A szeleteket beirdaljuk, besózzuk, legalább 2-3 órára állni hagyjuk, majd kukoricalisztbe forgatjuk és 180°c-os olajban ropogós arany barnára sütjük.

A salátához a lilahagymát szálakra vágjuk, besózzuk. A chilit, koktélparadicsomot, koriandert apróra kockázzuk, és a lilahagymához adjuk. A lime-okat kifacsarjuk, a salátához adjuk, összekeverjük.
A halat tálba tesszük, a salátát lé nélkül ráhalmozzuk vagy mellette, külön tányérban szolgáljuk fel.

Töltött paprika - pontyból

HOZZÁVALÓK:

80 dkg pontyfilé
4 dl csirke alaplé
4 db kápia paprika
20 dkg paradicsom konzerv
6-7 levél friss bazsalikom levél
1 db vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
20 dkg rizs
1 dl étolaj
1 kávéskanál pirospaprika
Só, bors, cukor

4 személyre

Elkészítési idő: 45 perc

A pontyfilét daráljuk le, sózzuk, hűtőszekrényben 2-3 órát hagyjuk állni. A paprikákat pirítsuk meg nyílt láng felett, tegyük egy tálba, fóliázzuk le. Amikor a héjuk felpuhult a gőzben, kaparjuk le egy késsel a paprikahúsról, majd öblítsük le vízzel és vágjuk hosszában félbe. Az alaplé felében megpároljuk a rizst. A töltelékhez vágjuk apró kockára a vöröshagymát, pirítsuk aranysárgára, erre tegyük a darált pontyhúst, amit szintén lepirítunk. Fűszerezzük, ízesítsük pirospaprikával, őrölt borssal, majd adjuk hozzá a rizst, keverjük össze. Töltsük bele az előkészített paprikákba, tegyük kiolajozott tepsibe. Húsz perc alatt, 160-fokos sütőben süssük készre, majd készítsük el hozzá a paradicsommártást. Ehhez szeleteljük fel a fokhagymát, pirítsuk meg kevés olajon, tegyük rá a paradicsomot és kevés alaplevet, főzzük össze, majd bazsalikommal, sóval, borssal, kevés cukorral ízesítsük. A paprikákat helyezzük egy tálra és tálaljuk a paradicsomszósszal tálaljuk.

Bakonyi harcsasült

HOZZÁVALÓK:

1 kg harcsa (szelet vagy filé)
10 dkg vöröshagyma
50 dkg gomba
10 dkg hasaalja szalonna
2,5 dkg pirospaprika
2 dl tejföl
1 ek liszt
só, erős paprika
30 dkg szélesmetélt
1 kanál vaj

5 személyre
Elkészítési idő: 35 perc

A harcsát besózzuk, nagyobb darabokra vágjuk, citromlével ízesítjük, és forró serpenyőben 6-8 perc alatt készre sütjük.

A csíkokra vágott szalonnán a durva kockára vágott vöröshagymát üvegesre pároljuk, majd a cikkekre vágott gombát hozzáadva pirospaprikával, sóval, borssal ízesítjük. A tejfölhöz adott egy kanálnyi liszttel behabarva gombapaprikást készítünk.

A szélesmetéltet al dente (7-8 perc alatt) kifőzzük, vajon átforgatjuk. Az elkészült ételeket tálra vagy tányérra rendezve, ízlés szerint zöld paprikával, paradicsommal vagy finomra vágott snidlinggel, zöldpetrezselyemmel díszítjük.

Pontyfilé diós bundában

HOZZÁVALÓK:

1 kg pontyfilé
2 tojás
10 dkg liszt
10 dkg dió
5 dl olaj sütéshez
só
snidling
5 db alma
fél citrom
burgonya

A pontyfilét 2 ujjnyi szeletekre vágjuk. A halat beirdaljuk, vagyis 3 mm-enként párhuzamosan futó vágásokkal a szálkákat érez-hetően átmetszve bevágjuk, vigyázva arra, hogy a bőrt ne vágjuk át! Sózzuk és hagyjuk sóban állni 2-3 órán keresztül. A halszeleteket lisztbe, felvert tojásba és durvára vágott diómorzsába panírozzuk, majd kisütjük, az olajat szalvétával leitatjuk.

Az almák magházát eltávolítjuk, héjastul kétujjnyi cikkekre vágjuk, majd sós vízben öblítjük, végül citromlével, kevés citromhéjjal és finomra vágott snidlinggel ízesítjük. Egészben főtt snidlinges burgonyával tálaljuk.

5 személyre

Elkészítési idő: 40 perc

Sült ponty káposztával

HOZZÁVALÓK:

1 kg pontyfilé
4 szelet bacon szalonna
10 dkg füstölt szalonna
40 dkg savanyú káposzta
2 fej vöröshagyma
4 dl csirke húsleves leve
1,5 dl tejszín
1 csomag friss kapor
1 db babérlevél
1 kanál őrölt pirospaprika
só

5 személyre
Elkészítési idő: 40 perc

A filéből 20 dkg-os szeleteket vágunk, beirdaljuk, sózzuk, hűtőszekrényben 2-3 órán át pihentetjük. Felhevítünk egy serpenyőt olajjal, bőrös felével belehelyezzük a halszeleteket, közepes lángon arany barnára pirítjuk, megfordítjuk és a másik oldalukon fejezzük be a sütést.

A káposzta elkészítéséhez a füstölt szalonnát és a vöröshagymát megpirítjuk, lehúzzuk a tűzről, megszórjuk pirospaprikával és beletesszük a savanyú káposztát. Beleöntjük a húsleves felét, sóval, babérlevéllel ízesítjük, puhára főzzük. A másik hagymánkat apró kockára vágva megpirítjuk, majd felengedjük a maradék húslevessel, hosszan forraljuk, leszűrjük, majd hozzáadjuk a tejszínt, sóval, apróra vágott kaporral ízesítjük, újra felforraljuk. A szalonnaszeleteket megsütjük.

A grillezett halat a kaporszósszal, a savanyú káposztával és a sült szalonnákkal együtt tálaljuk.

Pontyfalatka recept

HOZZÁVALÓK:

60 dkg ponty filé

2 db egész tojás

5 dkg liszt

10 dkg panírmorzsa

4 dl olaj

só

A filét kétszer átdaráljuk, vagy aprítóba tesszük, sózzuk, ízlés szerint fűszerezhetjük is. Három órára hűtőszekrénybe tesszük.

Pogácsákat formázunk, lisztbe, tojásba, morzsába panírozzuk, 170°c-os olajban arany barnára sütjük.

Tálalhatjuk zöldborsó pürével, paradicsommal, főtt kukoricával.

5 személyre

Elkészítési idő: 40 perc

Grillezett amur

HOZZÁVALÓK:

80 dkg amur filé
40 dkg zöld spárga
40 dkg újburgonya
1 dl olaj
10 dkg vaj
1 db citrom
babérlevél
egész bors
kakukkfű
fokhagymás só
cukor

4 személyre
Elkészítési idő: 35 perc

Az újburgonyát megtisztítjuk, lemossuk, lábosba tesszük, megsózzuk. Ízlés szerint fűszerezzük borssal, babérlevéllel, kakukkfűvel, majd annyi vajat és vizet teszünk rá, hogy ellepje. Alacsony lángon puhára pároljuk. A spárgát megtisztítjuk, sós, citromleves, cukros lében puhára pároljuk.

Az amurszeleteket 3-5 milliméterenként bőrig beirdaljuk, besózzuk, 3 órát állni hagyjuk. Felhevítünk egy serpenyőt, a halszeleteket bőrös felükön kezdve, kevés olajjal arany barnára pirítjuk. A filé szeleteket csak a sütés végén fordítjuk meg, a másik oldalát is még egy percet sütjük, vigyázva arra, nehogy kiszáradjon.

Forrón tálaljuk, tehetünk mellé még hollandi mártást is, amely remekül harmonizál a spárgával és a hallal egyaránt.

MA-HAL

Magyar Akvakultúra és Halászati Szakmaközi Szervezet

www.magyarhal.hu
Email: iroda@magyarhal.hu
Tel: +36 1 355 7019
H-1115 Budapest, Ballagi Mór u. 8.

A receptfüzet kiadását az Agrárminisztérium támogatta.
Kiadja a Magyar Akvakultúra és Halászati Szakmaközi Szervezet.
Fotók és receptek: Aranyponty Zrt.