



# Halazz velünk!

**Hétköznapi  
halas ételek**

# TARTS VELÜNK, EGYÉL HALAT!



– itt mindent megtalálsz:

[www.kapjra.hu](http://www.kapjra.hu)

## Kedves Olvasó!

Mikor ettél utoljára halat?

Már nem is emlékszel? Minden bizonnyal eddig is tudtad, hogy a hal egészséges, talán gondoltál rá, hogy többet kellene enned, talán csak néhány jótanács hiányzik, hogy változtass szokásaidon. **A szakemberek ajánlása szerint hetente legalább kétszer kellene halat ennünk!**

Hányféle halételt kóstoltál mostanáig?

Halászlé, rántott halszelet, bundázott haldarabkák... Egyesek esetleg még a tonhalsalátát is ismerik, de aki füstölt lazacot is szokott enni, az már ingyencnek tarthatja magát a hazai halfogyasztási szokások tükrében.

E kiadvány célja, hogy hétköznapi halas ételek receptjeit és hasznos ismereteket adjunk át a halakról.

Ha még több információt szeretnél, látogass el honlapunkra a [www.kapjra.hu](http://www.kapjra.hu) címen, ahol részletes, képes halismertetővel, halkészítési praktikákkal, konyhatechnológiai videókkal, halbolt térképpel és még több recepttel várunk.

**Ismerkedj meg a halételek elkészítésének fortélyaival és egyél Te is halat!**





## Mire figyeljünk?



## Milyen a friss HAL?

**Amikor halat vásárolunk, érdemes körültekintően eljárni, hogy biztosan megfelelő minőségű alapanyagokhoz juthassunk.**

A halak víztartama magas, ami a kifogást követő tárolás során rohamosan csökken, ennek következtében rendkívül jól érzékelhető a halhúsok frissessége. Honnan ismerhetjük fel, hogy friss-e a hal, amit kinéztünk?

A friss, jó minőségű hal bőre nedves, fényes, sérülésmentes, áttetsző nyálkaréteg borítja, pikkelyei sértetlenek. Szeme tiszta, kopolyúja fajtától függően a világospirostól a sötétvörösre, esetleg meggybordóig változhat, de minden esetben a piros valamilyen árnyalata a jellemző.

A friss hal nem kellemetlen szagú, illata mindig tiszta, „tengerre” vagy „tópartra” emlékeztető. Tapintásra húsa merev, rugalmas, a haltest feszes.

Természetes folyamat, hogy a hal testén a nyálka opálösszé válik egy-két nap alatt, de a hal romlását jelzi, ha a nyálkaréteg enyhén zöldesszürke színűvé válik, vagy egyáltalán nincs a bőrén nyálka. A beesett, sápadt szem, a matt kopolyú és a rugalmatlan, fakó halhús szintén arra utalhat, hogy halunk már nem friss.

**Egy kis odafigyeléssel biztosak lehetünk benne, hogy a hal, ami a tányúrunkra kerül, kifogástalan minőségű.**



## Irdalj és sózz - viszlát szálka!

**A szálka mindenkit zavar, eltüntetése azonban pofonegyszerű, mutatunk is egy jó módszert!**

Ha beirdalod és besózod a pontyfilét, szálkamentes végeredményt kapsz. Hogyan kezdj neki? Irdalásnál mindig a hús bőrös felét helyezzük a deszkára, majd a filét bőrig óvatosan bevagdossuk párhuzamosan 3-4 mm-enként. Vigyázz arra, hogy a bőrt ne vágd át, mert a halszelet sütéskor szétesik. Ha bevagdostad a szeleteket, sózd be, és hagyd minimum 2 órán át a sóban állni. Ezután sütheted-főzheted, a végeredmény kifogástalan lesz. Ha nem egyértelmű, hogyan csináld, nézd meg videónkat a [www.kapjra.hu](http://www.kapjra.hu) honlapon!

És hogyan kezdj neki a sütésnek? Fontos, hogy mindig jól felforrósított serpenyőt és hőálló növényi olajat használj. A filét mindig a bőrös felén kezd sütni, amíg a bőr pirosra pirul, és a hús a 2/3-ig át nem fehéredik. A sütés elején érdemes nyomva tartani a szeleteket, hogy ne pöndörödjenek fel. Amikor a hal 2/3-a átféhéredett, fordítsd meg, rövid ideig süsd tovább a bőr nélküli oldalon, majd húzd le a serpenyőt, hogy ne száradjon ki.

**Ha irdalod és sózod a halszeleteket, olyan szálkamentes végeredményt kapsz, aminek nem csak az ízével leszel elégedett!**





## Harcsafilé burgonyaágyon

A harcsát kifilézzük, és a húsos fele felől, sűrűn beirdaljuk, hogy az „Y” szálkákat át-  
vágjuk, de a bőrét ne. Jól megfűszerezzük: só, bors, piros arany, mustár, (aki fél, hogy nem találja el az arányokat, az magyaros fűszerkeverékkel szórja meg) és tegyük fél-  
re.

Közben a kockára vágott krumplit sós víz-  
ben félig megfőzzük, majd egy kis vajjal ki-  
kent tepsibe terítjük, a kockázott szalonnát  
rászórjuk, kicsit elősütjük, pírítjuk.

Kicsit később a harcsafiléket fűszeres felük-  
kel lefelé ráhelyezzük. Sütőbe tesszük, ha-  
mar kész, kb. 15-20 perc. Ekkor a sörbe egy  
kanál mézet keverünk el, amivel a sütést  
követően jól megkenjük a harcsa bőrös fe-  
lét, és pár percre visszatesszük a sütőbe.  
Figyelni kell, nehogy megégjen, mert hamar  
ropogós lesz.

**Tipp:** Frissen készített vegyes salátával még  
élvezetesebbé tehetjük a receptet.

### Hozzávalók:

- 50 dkg harcsafilé
- 1 dl sör
- 1 ek méz
- 1 kg kockára vágott burgonya
- 20 dkg kockázott szalonna
- 1 dkg vaj
- ízlés szerint só, bors, mustár, piros arany vagy magyaros fűszerkeverék

Forrás: Hoitsy György



közepesen nehéz



40 perc



## Halkakas halleves

A felkockázott pontyfilét kevés olajon lepirítjuk a hagymával együtt. A pirítás végén egy csapott kanál (1,5 dkg) dijoni mustárt adunk hozzá. Sóval és fehérborssal fűszerezzük. Adunk hozzá 4 dl tejszínt és fél csokor koriandert, egy egész lime levét. Botmixerrel homogénre mixeljük, majd újra felforraljuk és tálaljuk.

Leves betétként harcsa-, vagy tokhalfilé kockákat pirítunk egy kevés olajon és ecettel, sóval, cukorral és vízzel savanyított sárgarépát, kápiapaprikát és gyömbért tálalunk hozzá.

### Hozzávalók:

- 20 dkg ponty
- 10 dkg vöröshagyma
- 1,5 dkg dijoni mustár
- 1 cs. koriander kb. 2 dkg
- 4 dl tejszín
- 1 db lime
- 2 szál sárgarépa
- 2 db kápiapaprika
- 5 dkg gyömbér
- 1 dl ecet, 1 dl víz, 2 ek. cukor, 1 ek. só a marináláshoz
- só, fehérbors

Forrás: Halkakas Halbisztró



közepesen nehéz



35 perc





## Sült kecsge kapros tökfőzelékkel

A kecsgeket orruknál fogva forró lobogó vízbe mártjuk. Onnan kivéve kemény bőrüket lenyúzzuk. Fejüket, farkukat levágjuk, törzsüket hosszában kettévágjuk, gerinc-húrjukat eltávolítjuk. Sózzuk, borsozzuk, citromlével, almaecettel fél órát marináljuk. Közben elkészítjük a főzeléket.

A gyalult tököt, vagy hosszú szálakra gyalult cukkinit sózzuk, állni hagyjuk, majd kicsavarjuk. A finomra vágott hagymát vajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a kicsavart tököt, vagy cukkinit. Saját levében, kevés ecettel, cukorral és finomra vágott kaporral félpuhára pároljuk. Majd tejjel felöntjük, liszttel elkevert tejjel habarjuk és kiforraljuk. Tálaláskor friss kaporral megszórjuk. A marinált kecsgecszeleteket vajban közepes lángon megsütjük és a főzelékkel együtt tálaljuk.

**Tipp:** A sült kecsge egy szelet teljes kiőrlésű kenyérral és kovászos uborkával, önmagában is egy laktató fogás.

### Hozzávalók:

- 2 db konyhakész kecsge
- fél citrom
- 5 dkg vaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál almaborecet
- só, őrölt fehérbors

### A főzelékhez:

- 60 dkg gyalult tök (vagy 2 db cukkini)
- 5 dkg vaj
- 5 dkg liszt
- 5 dkg vöröshagyma
- 1 csokor kapor
- 2 dl tejföl
- fél liter tej
- só, cukor, 1-2 evőkanál almaecet

Forrás: Alpári György

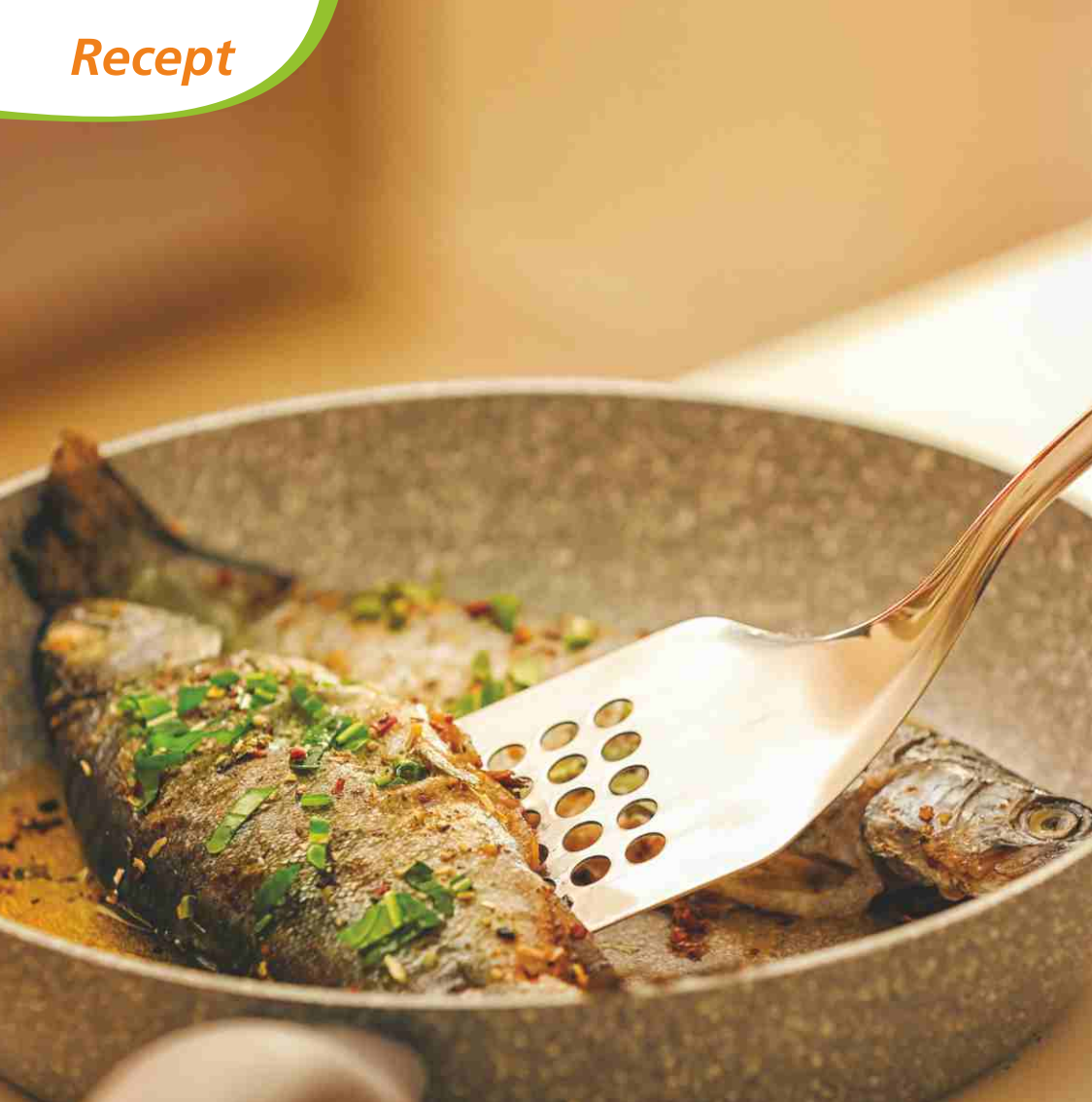


közepesen nehéz



45 perc





## Mandulás pisztráng petrezselymes burgonyával

A pisztrángokat megtisztítjuk, egy órán át tejben áztatjuk. A halakat kívül-belül sózzuk, lisztben megforgatjuk, lassú tűzön, vajban mindkét oldalát megsütjük.

Másik serpenyőben zsiradék nélkül megpirítjuk a mandulát, és tálaláskor a pisztrángokat beborítjuk vele. A petrezselymes, vajos burgonyát a szokásos módon készítjük. Forrón, jó sok petrezselyemmel, a halak mellé helyezett citromgerezdekkel együtt tálaljuk.

**Tipp:** A jobb ízhatás kedvéért, sütés előtt a pisztráng belsejét zúzott fokhagymával és petrezselyemmel is fűszerezhetjük.

Forrás: Alpári György



könnyű



30 perc + 1 óra előkészítés

### Hozzávalók:

- 4 db pisztráng
- 10 dkg vaj
- 3 dl tej
- 10 dkg hámozott, szeletelt mandula
- 5 dkg liszt
- 1 db citrom
- só

### Burgonyához:

- 1 kg burgonya
- 1 csomag petrezselyem
- 5 dkg vaj
- só





## Bakonyi halgombóc leves

A bakonyi halgombóc leves elkészítéséhez a pontyot kifilézzük. A pontyfilét beirdaljuk, és feldarabolva, besózva félretesszük legalább 2 órára, hogy az Y-szálkák is felpuhuljanak. Az apróra vágott hagymát, zöldpaprikát, paradicsomot és az apró halakat egy edénybe helyezzük, és 2,5 liter lobogó vízben főzni kezdjük. 10 perc után megszórjuk paprikával és főzzük még 10 percig, majd leszűrjük.

Az elkészített halászléalaphoz hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott gombát, majd a pohár tejfölt egy csipet liszttel, egy deci halászlével simára keverjük, és a halléhez adjuk. Beletesszük a kockákra vágott, szátkatlanított pontyfilét.

A gombócokhoz a főtt ponty fejhúsát vagy fark részét használjuk, amit kiszálkázunk, és kis darabokra törünk villával, majd hozzáadunk lisztet, két tojást és egy összetört főtt burgonyát, ízesítjük sóval, borssal, kevés petrezselyemmel. A masszából nedves kézzel kis gombócokat formálunk, és a forrásban levő levesbe rakva 4-6 percig főzzük.

**Tipp:** Önmagában is egy tartalmas leves. Egy jó desszerttel együtt remek vendégváró.

### Hozzávalók:

- 1 db 2 kg körüli ponty
- fél kg apró hal, keszeg vagy halcsont
- 2 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2-5 evőkanál pirospaprika
- 2 db paradicsom
- 2 db zöldpaprika
- 2 dl tejföl
- néhány gomba
- 1 csipet liszt
- 2 tojás
- 1 db burgonya
- só, bors, petrezselyem ízlés szerint

Forrás: Hoitsy György



közepesen nehéz



45 perc + 2 óra előkészítés



## Parmezános füstölt busa pástétom

Nagyon egyszerű, ugyanakkor nagyon finom falatokat lehet füstölt halból készíteni.

A füstölt busáról lehúzzuk a bőrét és a húst lemorzsoljuk a szálkákról. Egy keverőtálba összeöntjük a hozzávalókat és botmixerrel összeturmixoljuk. Pár órára hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek.

**Tipp:** Igazi vendégváró falat! Paradicsommártással, tzatzikivel vagy friss salátával laktató és egészséges.

Forrás: Halkakas Halbisztró



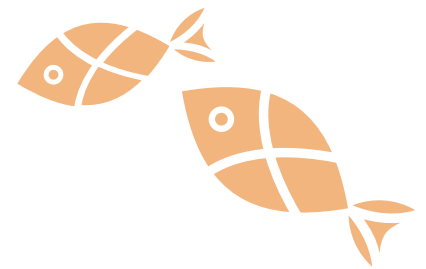
könnyű



30 perc

### Hozzávalók:

- 0,5 kg füstölt busa
- 3-3 ek. tejföl, majonéz
- 0,5 tk. fehérbors
- 0,5 citrom leve
- 2 ek. reszelt parmezánsajt







## Dorozsmai harcsafilé

A szalonnát megpirítjuk, majd a pörccet kivesszük a zsírból. A visszamaradt zsírban ezután a harcsákat, majd külön a felkockázott hagymát is megpirítjuk, így megőrízhetjük az értékes ízanyagokat.

A hagymára rátesszük a felkockázott paprikát, a paradicsomot, megszórnuk pirospaprikával, és felengedjük zöldség alaplével. Többször zsírjára pirítjuk, majd összeturmixoljuk és leszűrjük. A szeletelt vargányát megpirítjuk olajon, ráöntjük a paprikás alapot, majd felforraljuk.

A tejfölt az ételbe hőkiegyenlítővel tesszük bele, vagyis a forró szószból kimerünk 1-2 evőkanálnyit, összekeverjük a tejjel, és keverés mellett adjuk hozzá az ételhez. Belehelyezzük az elősütött harcsákat, összeemelegítjük. A tésztát forrásban lévő sós vízben kifőzzük, majd tálaljuk.

**Tipp:** Házilag, otthon készített friss csuszatésztával még finomabb az étel. A tészta készülhet teljes kiőrlésű, vagy durumbúzalisztből is.

### Hozzávalók:

- 80 dkg bőr nélküli harcsafilé 4 egyforma szeletre vágva
- 5 dkg apróra kockázott szalonna
- 1 db apróra kockázott vöröshagyma
- 1 db apróra kockázott paprika
- 1 db apróra kockázott paradicsom
- 15 dkg szeletelt vargánya
- 2 dl tejföl
- 20 dkg csuszatészta
- 1 teáskanál pirospaprika
- zöldség alaplé
- olaj, só

Forrás: Áman Attila



közepesen nehéz



50 perc



## Korhely halászlé

A megtisztított hal gerincéről a húst óvatosan lefejtjük, félretesszük. A csontokat, a fejet, a farkat feltesszük főni. Hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, a borsot, a kelkáposztát, a paradicsomot, a zöldpaprikát, a babérlevelet és megsózzuk. Lassú tűzön legalább 2 órán keresztül főzzük.

A pirospaprikát akkor adjuk hozzá, ha már forr. Szitán vagy paradicsompasszírozón átpasszírozzuk, majd a levet ismét felteszük a tűzre. Ha forr, beletesszük az apró kockára vágott, filézett halkockákat, – amit előzőleg besóztunk – és 20 percig főzzük. Majd a 2 tojássárgáját kikeverjük a tejszínnel és a lébe öntjük. Ezzel már nem kell forralni.

**Tipp:** A korhely halászlé jótékony hatását vidám hangulatú italozós esték után fejt ki. Nagyszerű orvossága a másnaposságnak!

### Hozzávalók:

- 1,5 kg ponty
- 15 dkg vöröshagyma
- 2 db közepes méretű zöldpaprika
- 1 db paradicsom
- 5 dkg fűszerpaprika
- 2 db babérlevél
- 20 dkg kelkáposzta
- 2 dl főzőtejszín
- bors, só
- 2 db tojássárgája

Forrás: Putóczki Gáborné



közepesen nehéz



120 perc





## Ponty tepertő

Ha sikerül nagyobb pontyot vásárolnunk, kifilézzük, a hasalja részét (ha kisebb a ponty, az oldalát is) kockákra vágjuk, picit sózzuk, és halfűszeres kukoricalisztben megforgatjuk. Forró olajban jó restre sütjük.

Ugyanebben a lisztben karikára vágott hagymát is megforgatunk, azt is kisütjük, és a tepertőhöz adjuk. Friss, puha kenyérral kiváló.

**Tipp:** Vitaminokban gazdag friss salátát is szervírozhatunk a ponty tepertő mellé.

### Hozzávalók:

- pontyfilé
- kukoricaliszt
- olaj
- hagyma
- só, fűszerek

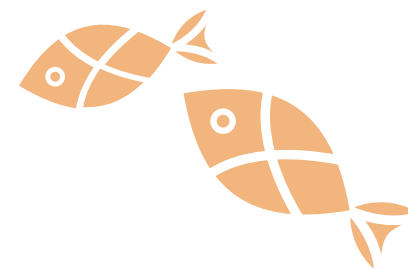
Forrás: Hoitsy György



könnyű



30 perc



**Halas játékok, videók, receptek  
és érdekességek egy applikációban.**



 **Töltsd le és Kapj rá!**



[www.kapjra.hu](http://www.kapjra.hu)



[www.facebook.com/kapjra](https://www.facebook.com/kapjra)



[www.instagram.com/kapjra](https://www.instagram.com/kapjra)

**Készítette:**  
Agrárminisztérium  
MAHOP Irányító Hatóság