

# Halazz velünk!

**Ízletes és könnyen elkészíthető  
halas ételek**



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Tengerügyi  
és Halászati Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



# TARTS VELÜNK, EGYÉL HALAT!

Interjúk

Hírek,  
érdekességek

Gasztriblog  
sorozat  
Rácz Jenő séffel

Dokumentumfilm  
sorozat

Animációs  
minisorozat

– itt mindent megtalálsz:

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

## Kedves Olvasó!

### Tudtad, hogy a hal egészséges táplálék?

A halak és tengeri élőlények túlnyomó többsége kifejezetten egészséges táplálék, mégsem kerülnek rendszeresen a tányérunkra. **A szakemberek ajánlása szerint hetente legalább kétszer kellene halat ennünk!** Mi nem csupán azt állítjuk, hogy egészségesek, de rendkívül finom fogások is készülhetnek belőlük, ha a megfelelően megválasztott alapanyagokat, megfelelő konyhatechnológiával állítják elő.

E kiadvány célja, hogy gyorsan elkészíthető halételek 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!**



## Miért együnk halat?



## Hallal a kilók ellen

Az Országos Gyógyszerészeti- és Élelmezés-egészségügyi Intézet javaslata szerint a halakat rendszeresen, ne csak az ünnepnapokra korlátozva fogyasszuk.

A halak szervezetünk számára nélkülözhetetlen zsírsavakat, teljes értékű fehérjéket, számos vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak. Ráadásul könnyen emészthetőek és finomak, így a fogyni vágyóknak is ideális választás lehet, ha étkezéseiket halak fogyasztásával teszik teljessé.

A változatos és rendszeres táplálkozás elengedhetetlen. Fogyasszunk naponta többször friss zöldséget, gyümölcsöt, csökkentsük a zsírbevitelt és a sózást! Kerüljük a cukrozott ételeket és italokat, és ha lehet, válasszunk teljes kiőrlésű gabonaféléket. A rendszeres testmozgás is rendkívül fontos. A napi kalóriabevitel csökkentése a szárazabb húsú halak fogyasztásával javasolt (például a busa, amur, süllő, fogas, csuka, kecsege, tőkehal).

Az uszonyosok kedvező zsírsavösszetétele jelentős szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, diétás kezelésében, így nemcsak a fogyni vágyóknak, hanem az érrendszeri betegségekben szenvedők részére is javasolt legalább heti 1-2 alkalommal halból készült fogásokat enni.



## Mit kell tudnunk az omega zsírsavakról?

Közismert, hogy a halak az omega zsírsavak gazdag forrásai. De mik azok az omega zsírsavak, és miért szükségesek a szervezet számára?

Az omega zsírsavak közé az omega-3, az omega-6 és az omega-9 zsírsavakat soroljuk.

Az első két csoportba tartozó zsírsavak a szervezet számára nélkülözhetetlenek (esszenciálisak), a szervezetünk nem képes előállítani ezeket a molekulákat. Az omega-9 csoportba tartozó zsírsavak szintén jótékony hatásúak, de nem esszenciálisak a szervezet számára.

Az omega-3 és omega-6 zsírsavak legkiválóbb forrásai a különböző hidegvízi és tengeri halfajok, mint a lazac, makrél, hering, szardínia, a hazai halak közül pedig a keszeg, a fehér és a pettyes busa tartalmazza nagyobb mennyiségben. Kiemelendő ezenkívül a tőkehalmájolaj, növényi eredetű forrásként pedig a diófélék olaja, a lenmag- és a repceolaj.

Fontos tudni, hogy nem mindegy, milyen arányban jutnak a szervezetünkbe ezek a zsírsavak!



## Ponty tempura ázsiai üvegtészta-salátával

Masszát keverünk a rizslisztből, vízből és a fűszerekből, beleforgatjuk a pontyszeleteket, majd bő olajban kisütjük.

A zöldségeket vékony csíkokra vágjuk és összekeverjük a fűszerekkel. Megpároljuk kevés vízzel, hűlni hagyjuk, majd a szintén kihűlt tésztával összekeverjük. A pontyszeletekkel tálaljuk.

Forrás: Halkakas Halbisztró



közepesen nehéz



45 perc

### Hozzávalók:

#### A halhoz:

- 80 dkg pontyfilé sűrűn beirdalva
- 1 tk. koriandermag
- 4 ek. rizsliszt
- só, fehérbors, víz

#### Tésztához:

- 0,5 kg üvegtészta forró vízben áztatva kb. 5 percig
- 30 dkg sárgarépa
- 3 gerezd fokhagyma
- 10 g gyömbér
- 30 dkg póréhagyma
- 1 db kaliforniai paprika
- 3-4 szál koriander
- 2 ek. édes chili szósz
- 2 ek. olíva olaj
- 1 ek. só



## Füstös csuka filé vörösboros-ribizlis quinoa salátával

A csukát besózzuk, beborozzuk és egy evőkanál füst aromával bepácoljuk, majd állni hagyjuk 1-1,5 órát a hűtőben.

A quinoát annyi forrásban lévő vízbe öntjük, hogy egy ujjnyira ellepje, és addig főzzük, amíg szét nem pattannak az apró szemek. Ezután lehűtjük és hozzá adjuk az apróra vágott sárgarépat, újhagymát, angolzellert, sót, egy kevés borsot és az olívaolajat.

A feketeribizlit kevés cukorral és a vörösborral összeforraljuk, majd lehűtjük és hozzá keverjük a quinoához.

A halakat közepes hőmérsékletű olajon, serpenyőben készre sütjük és tálaljuk.

### Hozzávalók:

- 60 dkg / 4 szelet csuka filé
- só, tört bors
- 1 ek. füst aroma
- 0,5 kg quinoa
- 30 dkg feketeribizli
- 1-2 ek. cukor
- 1,5 dl vörösbor
- 2 szál angolzeller
- 3 szál újhagyma
- 2 szál sárgarépa
- 1 ek. olíva olaj

Forrás: Halkakas Halbisztró



közepesen nehéz



45 perc





## Halburger kéksajttal és sült karikaburgonyával

A halat ledaráljuk, összekeverjük a tojással, a dinsztelt hagymával, a fokhagymával és a káposztával. Ízesítjük citromlével, finomra vágott citromhéjjal, sóval, borssal, gyömbérrrel. Ebből a masszából 8 db hamburgerpogácsát készítünk, és kevés olajon megsütünk.

A félbevágott hamburgerzsömlét fokhagymás vajon megpirítjuk, alulra jégsalátát teszünk, majd rá egy hamburgerpogácsát, erre kéksajtot morzsolunk, majd ismét egy hamburgerpogácsát helyezünk, végül a zsömle tetejét. Ropogósra sültöt karikaburgonyával tálaljuk. Ízlés szerint különféle szószokat is tehetünk a halburgerünkbe, például fokhagymás vagy chiliszószot.

**Tipp:** Ha a zöldségeket tálalás előtt jeges vízbe helyezed, akkor frissebbek és roppánóságuk maradnak.

### Hozzávalók:

- 80 dkg halfilé
- 4 hamburgerzsömle
- 10 dkg finomra vágott fejeskáposzta
- 1 tojás
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- fél fej jégsaláta
- fél citrom
- só, fehérbors, gyömbér
- olaj, a sütéshez
- 10 dkg kéksajt
- vaj, a sütéshez
- 80 dkg karikaburgonya

Forrás: Alpári György



könnyű



15 perc



## Roston sült ponty kápia paprikakrémmel

A pontyfilét bőrös felével lefelé, bőrig sűrűn, 3-5 mm-es közőkkel bevagdosva beirdaljuk, besózzuk és két órán át állni hagyjuk, így a halhús feszesebbé, a szálkák puhábbakká válnak. A filétet felhevített serpenyőben, kevés olajjal, a bőrös felükön kezdjük el sütni.

A kápia paprikák héját konyhai perzselővel vagy gázláng felett feketére pirítjuk, majd egy lezárható dobozba helyezük fél órára, hogy a paprika héja könnyen lehúzható legyen. A héjától megszabadított paprikákat kimagozzuk és átmossuk. Egy kis edényben olajon megpirítjuk, felöntjük alaplével addig, hogy ellepje, és 10 percig forraljuk. Fűszerezük sóval, borssal, majd pürésítsük botmixerrel és keverjük bele hideg vajkockákat, amitől még selymesebb és krémesebb lesz.

Tálaljuk burgonyapürével!

**Tipp:** A halat sózhatjuk saját készítésű fokhagymás sóval is. 10 dkg sóhoz 3 gerezd fokhagymát fel kell aprítani, és jól zárható dobozban 2 hétig lehet tárolni. Az ezzel ízesített hal kellemesen fokhagymás ízűvé válik.

### Hozzávalók:

- 80 dkg bőrös, irdalt pontyfilé
- 2 db közepes kápia paprika
- 10 dkg vaj
- 1-2 dl szárnyasalaplé
- olaj
- só, bors

Forrás: Áman Attila



közepesen nehéz



2,5 óra + 60 perc





## Halpogácsa paradicsommártással

Olajon megdinszteljük a finomra vágott hagymát, a zöldpetrezselymet, a fokhagymát és hozzáadjuk a tejben áztatott zsemlekhez. A szálkátlanított halat ledaráljuk, összekeverjük az ízesített zsemletörléssel, tojással, zsemlemorzssával.

Miután sóval, borssal fűszereztük, ízlésünknek megfelelő méretű húsogácsákat szaggatunk, melyeket a maradék zsemlemorzsa mártást követően forró olajban átsütünk. Az aranybarnára sült halpogácsákat forrón, a hideg paradicsommártással tálaljuk. Köretként adhatunk újhagymaszárat és savanyú uborkát.

**Tipp:** Köretként héjában főtt apró burgonyát is tálalhatunk a halpogácsa mellé.

Forrás: Alpári György



közepesen nehéz



60 perc

### Hozzávalók:

- 60 dkg hal
- 3 db zsemle
- 5 dkg zsemlemorzsa
- 3 db tojás
- 2 dl tej
- 1 fej hagyma
- 1 evőkanál finomra vágott zöldpetrezselyem
- 1 gerezd fokhagyma
- 0,5 dl olaj
- csipetnyi só, bors
- 10 dkg paradicsompüré
- olaj, a sütéshez
- só, bors



## Sügér baconben sütve

A halat alaposan mossuk meg és fűszerezés előtt töröljük szárazra, kívül-belül sózzuk, borsozzuk, a rozsmaringot tegyük a hasüregébe, majd egyenként baconbe tekerjük és tepsibe helyezzük.

Az előkészített halakat 200 °C-on előmelegített sütőbe tesszük, és kb. 25 percig sütjük, ameddig a szalonna ropogós, aranyszínű nem lesz.

A megtisztított és megmosott spárgákat 9-10 perc alatt megfőzzük. Az elkészített halat főtt spárgával és fokhagymás majonézzel tálaljuk.

**Tipp:** A spárga elkészítéséhez használjunk spárgafőző edénybetétet, amelyben a spárgákat a hegyükkel felfelé főzzük. Az így elkészített spárga szára puha, míg hegye szinte roppanós marad.

### Hozzávalók:

- 4 db 35 dkg-os tisztított sügér
- 2 csomag spárga
- 4 friss rozsmaring ág
- 8-12 szelet bacon
- só, bors, fokhagyma, majonéz

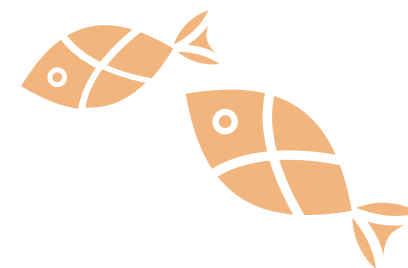
Forrás: Jászkiséri Halas Kft.



könnyű



30 perc





## Harcsapaprikás túrógombóccal

A túrót, búzadarát és a tojást bekeverjük és pihenni hagyjuk.

A vöröshagymát karikára vágjuk és vajon megsütjük. A finomra vágott hagymát olajon üvegesre pároljuk, majd 3 dl vízzel felengetjük, ízesítjük pirospaprikával, fokhagymával, és alaposan kiforraljuk. A liszttel elkevert tejföllel behabarjuk, sóval, fehérborssal, szerecsendióval ízesítjük és mártás-szerű, krémes állagúra főzzük. Tálalás előtt beleforraljuk a 2x2 cm-es kockákra vágott harcsát.

A pihentetett és formázott túrógombócokat forrásban lévő sós vízben 8-10 perc alatt készre főzzük. A vízből kiszedve a vajban pirított hagymával átforgatjuk, és a harcsapaprikás mellé tálaljuk.

**Tipp:** Nyáron friss paradicsommal is ízesíthetjük fogásunkat.

Forrás: Alpári György



közepesen nehéz



60 perc

### Hozzávalók a halhoz:

- 60 dkg harcsa kockázva
- 0,5 dl olaj
- 2 fej finomra vágott vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 dkg pirospaprika
- 2 dkg liszt
- 2 dl tejföl
- só, fehérbors, szerecsendió ízlés szerint

### A túrógombóchoz:

- 50 dkg túró
- 20 dkg búzadara
- 3 db tojás
- 20 dkg karikára szeletelt vöröshagyma
- 5 dkg vaj



## Sárgaborsópüré leves füstölt pisztránggal

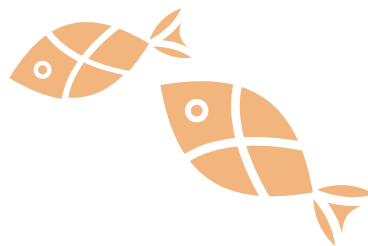
A sárgaborsót a finomra vágott hagymával és a babérlevéllel a húslében puhára főzzük. A felét botmixerrel pürésítjük, vaját adunk hozzá, majd ízesítjük sóval, borssal, szerecsendióval és tejszínnel.

A füstölt halat 1,5 cm-es kockákra vágjuk. Tálaláskor a tányérban elhelyezett füstölt halakra öntjük a forró krémlevest.

**Tipp:** Ételeinket egyszerre tehetjük egészségesebbé és esztétikusabbá, ha köretként vagy díszítésnek valamilyen csírást használunk.

### Hozzávalók:

- 20 dkg füstölt pisztrángfilé
- 30 dkg száraz sárgaborsó
- 1 l hús alaplé
- 2 dl tejszín
- 2 dkg vaj
- 1 fej vöröshagyma
- só, fehérbors, szerecsendió, babérlevél



Forrás: Alpári György



könnyű



40 perc



## Egészen sült pisztráng bépiparaj-salátával

A pikkelyezett, zsigerelt, átmosott, papírtörkövel szárazra törölt egész halakat beirdaljuk, fejtől a farkukig hosszában 2-3 mm mélyen, majd keresztbe a háttól a bordákig megismételjük ezt, összesen négyszer.

A halak külsejét és hasüregét alaposan megsózzuk, hasüregükbe halanként egy gerezd szeletelt fokhagymát, egy szál kakukkfűvet és egy szál petrezselymet teszünk. A halakat vékonyan megkenjük olajjal, majd sütőpapírral bélelt sütőlemezre tesszük, 220 °C-on előmelegített sütőben 12-16 perc alatt megsütjük.

Amíg a halak sülnek, elkészítjük a bépiparaj-salátát. A megmosott, leszárított spenóthoz hozzáadjuk a felezett koktélparadicsmot, a szeletelt fehérhagymát, meglocsoljuk olívaolajjal, a citrom facsart levével, sózzuk, borsozzuk és összekeverjük.

A pirosra sült halakat meglocsoljuk olvasztott vajjal, tálaljuk.

**TIPP:** A ropogósra sült halaknak szebb külsőt és különlegesebb ízt adhatunk, ha tálalás előtt vajjal vagy ghivel megkenjük.

### Hozzávalók:

- 4 db 40 dkg körüli tisztított pisztráng
- 50 dkg bépiparaj
- 20 dkg koktélparadicsom
- 1 db fehérhagyma
- 4 szál petrezselyem
- 4 szál kakukkfű
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 dl olívaolaj
- 1 db citrom
- 5 dkg vaj

Forrás: Áman Attila



könnyű



25-30 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