



Halazz velünk!

Ünnepi halas ételek

TARTS VELÜNK, EGYÉL HALAT!



– itt mindent megtalálsz:

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 konyha-technológiával 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 címen, ahol részletes, képes halismertetővel, halkészítési praktikákkal, konyha-technológiai videókkal, halbolt térképpel és még több recepttel várunk.

Ismerkedj meg a halételek elkészítésének fortélyjaival és egyél Te is halat!



Az ízek világa

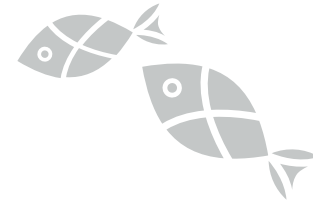


Az ízek világa

Íz, ízletesség, különlegesség, érzékenység, tisztaság, jellegzetesség, teltség; ez mind a hal és a halakból készíthető ételek ajándéka számunkra. A halakból áradó ízek lehetnek tisztán egyszerűek, jellegzetesen fényűzők, pikánsan izgatók, kellemesen elegánsak és természetesen szerények.

Egy halétel nemcsak egy íz, hanem még száz más dolog is egyben. Az ízén kívül ad még nekünk illatot, látványt, érintést és a hang élvezetét is. Egy egyszerű aroma olyan erős lehet, hogy egy másodperc alatt harminc évet repülhetünk vissza az időben, és újra ott ülünk kisgyermekként a nagy asztalánál, mint gyermekkorunkban tettük, és esszük a csodálatos ízű friss rántott halat.

De egy íz ereje nemcsak a múltba repíthet el bennünket, hanem távoli földrészekre is, hiszen kapocs lehet az országok különleges étkezési kultúrájához és még különlegesebb ízvilágához.



Hogyan készítjük?



Sülve-főve

A magas víztartalomnak, valamint az izomrostok közötti laza és finom szerkezetű kötőszövetnek köszönhetően a hal könnyen emészthető, és elkészítési ideje is sokkal rövidebb, mint az egyéb húsoké.

A halat sokféleképpen el lehet készíteni: párolva, főzve, sütvé, grillezve, posírozva, sütőpapírban, konfitálva, füstölve, marinálva egyaránt. Krémek, levesek, gazdag saláták alapanyagaként, de sült, pörkölt, paprikás vagy rakott formában is az asztalra kerülhet.

Az étel elkészítésekor ügyeljünk arra, hogy minél kisebb legyen a tápanyagvesztés. Kerüljük a túl sokáig és túl magas hőmérsékleten történő hőkezelést, emellett nem javasolt a bő olajban történő sütés sem, hiszen a felhevült olaj összetevői kedvezőtlen átalakuláson mennek keresztül, halételünk sok zsiradékot vehet fel és így íze olajos, kalória tartalma pedig magasabb lesz.

Figyeljünk a mértékletes sózásra! Az ételek készítésénél részesítsük előnyben a friss, zöld fűszernövényeket, mint például az oregánó, tárkony, bazsalikom, petrezselyem, metélőhagyma. Kiváló ízesítője lehet a halaknak ezen kívül a fokhagyma, bors, citrom, piros paprika, paradicsom, kapribogyó, spenótlevél, mustár is.





Süllőfilé zöldborsmártással

A bors egy részét törjük durvára mozsárban, majd pirítsuk meg kissé a felhevített vajon, amíg pattogni nem kezd, ekkor öntsük fel a húsalaplével, és keverjük bele mustárt és Worcestershire mártást. Kevergetve forraljuk, míg a fele el nem fő, majd öntsük fel a tejszínnel és forraljuk tovább, amíg be nem sűrűsödik kicsit. A vajat csak közvetlenül tálalás előtt adjuk hozzá.

A süllőfilé elkészítéséhez süssük meg a halat a serpenyőben: az olajat előtte hevítsük fel, ha a halat beletettük, állítsuk a hőfokot közepesre. A filé sütését mindig a bőrös felével kezdjük, és egy spatula segítségével nyomjuk le pár másodpercig, hogy a hal bőre egyenletesen piruljon. Süssük ezen az oldalon 3-4 percig, míg aranybarna, ropogós nem lesz a bőre, majd fordítsuk meg, és süssük még 2-3 percig. Vigyázzunk, hogy ne száradjon ki a hús, mert így elveszítheti a vajas, lágy ízét.

Tipp: A süllő helyett más, könnyen beszerezhető édesvízi hallal is elkészíthetjük az ételt.

Hozzávalók:

- 40 dkg süllőfilé
- só
- frissen őrölt bors
- olívaolaj a sütéshez

A mártáshoz:

- 12 g zöldbors
- 1 evőkanál olaj
- 1 evőkanál Worcestershire mártás
- 2 dkg vaj
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 2 dl húsleves
- 1 dl tejszín
- 1 teáskanál étkezési keményítő

Forrás: Jászkiséri Halas Kft.



közepesen
nehéz



15 perc



Fokhagymás sügér brokkolival

A sügéreket tisztítsuk meg alaposan, majd ezt követően kívül-belül dörzsöljük be sóval és zúzott fokhagymával.

Az előkészített halakat hagyjuk állni rövid ideig, így a só enyhén megpuhítja a szálkákat és ízük is finomabb lesz. Ezt követően tegyük tepsibe, locsoljuk meg kevés olajjal, és a 220 °C-on előmelegített sütőben 25-30 percig süssük.

Eközben a brokkolit bontsuk kisebb rózsákra, mossuk meg és forrásban lévő sós vízben pároljuk puhára. Tálaláshoz a megsült hal mellé tegyük a brokkolirózsákat.

Tipp: A körethez ajánljuk még a főtt vadrizst, mely gluténmentes és B-vitamint is tartalmaz. A vadrizs elkészítésekor vegyük figyelembe, hogy főzési ideje a barna rizshez hasonlóan hosszabb és kétszeres adag vízben érdemes főzni. Köretként még héjában főtt burgonyát is készíthetünk.

Hozzávalók:

- 4 db kisebb sügér
- 6-8 gerezd fokhagyma
- só
- olaj
- 60 dkg brokkoli

Forrás: „1 millió menü
– Előételek, főfogások, desszertek”



közepesen nehéz



45 perc





Harcsa vadas zsemlegombóccal

A vöröshagymát apróra vágjuk és üvegesre dinszteljük a zsíron, majd hozzáadjuk az felszeletelt fehér-, és sárgarépat, a többi hozzávalót és pirítás után felöntjük vízzel. Puhára főzzük, a babérleveleket eltávolítjuk az edényből és homogénre turmixoljuk. A harcsaszeleteket kevés olajon lepirítjuk és a mártásban puhára főzzük.

A zsemleket felkockázzuk, kevés olajjal meglocsoljuk és sütőben megpirítjuk. Miután kihűlt hozzá adjuk a tojások sárgáját, az apróra vágott petrezselymet, sót, fehérborsot, fokhagymát, az előzőleg lepirított finomra vágott vöröshagymát kevés vízzel összedolgozzuk, majd a kemény habbá vert tojások fehérjével óvatosan összeforgatjuk.

Betekerjük folpack fóliába és gyöngyöző vízben, lefedve kb. 20 percig - néha megforgatva a tekercest - készre pároljuk. Szeletelés után tálaljuk a hálal és mártással.



nehéz



75 perc

Forrás: Halkakas Halbisztró



Hozzávalók:

- 80 dkg harcsa (szürke-, vagy afrikai harcsa)

A mártáshoz:

- 10 dkg füstölt szalonna zsír
- 2 fej vöröshagyma
- 30 dkg sárgarépa
- 30 dkg fehérrépa
- 3 ek. dijoni mustár
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 dl fehérbor
- 6-7 db babérlevél
- só, fehérbors
- 1 l víz a főzéshez

Zsemlegombóchoz:

- 4-5 db vizes zsemle
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma apróra vágva
- 6 db tojás sárgája és fehérje
- 0,5 cs. petrezselyem



Rozmaringos sügér naranccsal

A sügér külsejét és belsejét sózzuk, borsozzuk, rozmaringgal és csíkokra vágott narancshéjjal fűszerezzük, és egy órát pácoljuk.

A serpenyőben a vajat az olívaolajjal felhevítjük (vigyázzunk, mert a vaj miatt könnyen megéghet), és a hal mindkét oldalán hirtelen átsütjük, majd hozzáöntjük a narancs levét és a durvára vágott petrezselymet. Készre pároljuk, tálaljuk.

Tipp: Ha sütőpapírba csomagolva készítjük el a halat, az illatok és ízek sokkal intenzívebbek lesznek.

Hozzávalók:

- 1 db 35 dkg-os tisztított sügér
- 1 db narancs leve és héja
- egy ág rozmaring
- petrezselyem
- só, bors
- vaj
- olívaolaj

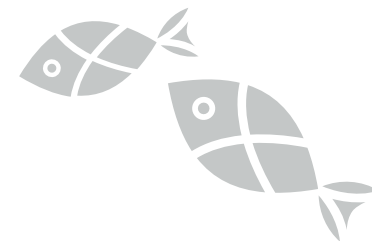
Forrás: Jászkiséri Halas Kft.



könnyű



30 perc + pácolás



Citrusos süllő filé ricottás borsóraguval, marinált hagymával

A süllő szeleteket sóval, citrommal, narancssal, kakukkfűvel, fehérborssal bepácoljuk és a hűtőben 1-1,5 órát állni hagyjuk.

A vöröshagymát tetszőleges formákra vágjuk és a felforralt marinád lébe helyezzük, 2-3 percig hagyjuk a forró lében, majd kivesszük és a friss hüvelyes cukorborsóhoz és ricotta sajtához forgatjuk. Kevés olíva olajon lepirítjuk az újhagymával, sóval és borssal.

A halakat kevés olajon megpirítjuk, vigyázva, hogy ne száradjanak ki, majd a borsóraguval tálaljuk.

Hozzávalók:

- 60 dkg / 4 szelet süllő filé
- 1 db citrom
- 1 db narancs
- 3-4 szál kakukkfű
- 0,5 kg zsenge hüvelyes
- zöldborsó (mirelit)
- 20 dkg ricotta sajt
- 1-2 db vörös-, vagy lilahagyma
- 2 dl ecet, 2 dl víz, 1 ek. só, 2 ek. cukor a marináláshoz
- só, olíva olaj, fehérbors
- 3 szál újhagyma vagy 15-20 szál snidling

Forrás: Halkakas Halbisztró



közepesen nehéz



75 perc + 30 perc





Zöldfűszeres pisztráng, roston sült gombával

Készítsünk fűszervajat: aprítsuk fel a petrezselymet és a fokhagymát. Tegyük bele vajat, mixeljük tovább és öntsünk bele konyakot. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. A tisztított pisztráng hasüregét kenjük be a fűszervajjal, majd tegyük bele a tárkonyból, citromfűből és póréhagymából álló fűszer-csokrot.

Irdaljuk be a pisztráng mindkét oldalát, majd a résekbe kenjük kevés olívaolajat, és helyezzünk beléjük 1-1 fél citromgerezdet. Kenjük meg az egész halat kevés szőlőmagolajjal, majd tegyük a 170-180°C-ra előforrósított sütőbe 25-30 percre.

Készítsük el a burgonyapürét, sózzuk-borsozzuk, öntsük hozzá a felforrósított tejszínt, és kevés vajat, majd keverjük össze. Külön serpenyőben, kevés olíva- vagy szőlőmagolajon a szeletelt csiperkegombát erős lángon süssük meg.

Tipp: Ha a fűszervajból többet készítünk, a maradékot csíkban alufóliára helyezzük, henger alakú rudat formázva és hűtőbe tesszük, akkor később sült húсок, párolt zöldségek vagy akár reggeli bagettünk ízletes kiegészítője lehet.

Hozzávalók:

- 1 db tisztított, zsigerelt, pikkelytelenített 800-1000 grammos pisztráng
- 1 citrom
- 2 dl tejszín
- 1 csokor friss tárkony
- 1 csokor friss petrezselyem
- 1 szál citromfű
- 1 szál póréhagyma
- 15 dkg vaj (a fűszervajhoz)
- 5 dkg vaj
- 3 db fokhagyma
- 2 cl konyak
- szőlőmag- vagy olívaolaj
- 1 kg tisztított burgonya
- 30 dkg csiperkegomba
- só, őrölt feketebors



könnyű



75 perc

Forrás: Jászkiséri Halas Kft.





Borban párolt ponty szeletek ecetes-olajos lilahagymás burgonyasalátával

Tálalás előtt 2-3 órával keverjük össze a burgonyasalátát. Ahol a keverőedényben először az olajat, a mustárt, a zúzott fokhagymát keverjük el, majd sózzuk, borsozzuk és végül borecettel és kevés vízzel ízesítjük. Ezt követően hozzáadjuk a szeletelt burgonyát és a karikára vágott lilahagymát. A besózott halpatkókat a sóval, egész borssal, fél fej vöröshagymával, sárgarépával, valamint egy gerezd fokhagymával felfőzött főzőborba helyezzük, és 6-8 perc alatt készre pároljuk. Szűrőkanállal kiszedett halpatkóinkat szójaszósszal lefényezzük és a burgonyasaláta mellé, zöldsaláta levélre tálaljuk.

Tipp: Szójaszósz helyett méz és balzsamecet keveréket is használhatunk a hal fényezéséhez.

Forrás: Alpári György gasztronómus



közepesen nehéz



2 óra + 15 perc

Hozzávalók:

- 80 dkg pontypatkó
- 0,5 liter fehérbor
- 0,5 dl szójaszósz
- 80 dkg héjában főtt burgonya, szeletelve
- 15 dkg lilahagyma
- 1 dl fehérborecet
- 0,5 dl olaj
- fél fej vöröshagyma
- 1 db sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 zöldsaláta levél
- 1 kanál mustár
- só, bors



Tokaji mézes-diós csípős harcsasült, burgonyapürével és meggybefőttel

A harcsát szeletekre vágjuk, besózzuk, és állni hagyjuk. Hagyományos módon burgonyapürét készítünk, a főtt burgonyát a tej, vajjal, sóval és szerecsendióval habosra keverjük. A harcsaszeleteket olajban kisütjük, majd tokaji balzsamecettel hígított mézben csípős paprikakrémet, zúzott fokhagymát, pirított-aprított diót keverünk, és a kisütött halszeleteket ezzel az öntettel átfényezzük.

Sütőben 220°C-on néhány perc alatt összesütjük. Burgonyapürével és meggybefőttel forrón tálaljuk.

Tipp: A meggybefőttet összefőzhetjük egy csipet fahéjjal és egy szelet citrommal. A fűszerektől így még zamatosabb ízt kap a befőtt.

Forrás: Alpári György gasztronómus



közepesen nehéz



65 perc

Hozzávalók:

- 60 dkg harcsa
- 0,5 dl tokaji balzsamecet
- 2 evőkanál méz
- 1 dl tej
- 20 g vaj
- 1 evőkanál dió
- 1 dkg só
- 1 evőkanál csípős paprikakrém
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 20 dkg meggybefőtt
- csipet só, bors, szerecsendió
- 1 dl olaj





Fűszeres halgolyók

A halakat ledaráljuk és ízesítjük sóval, fehérborssal és a finomra vágott fűszernövényekkel, valamint az apró kockára vágott lilahagymával.

Összegyúrjuk, formázzuk és bő olajban kisütjük. A forró olajjal óvatosan kell bánni! A sütéshez kérd a felnőttek segítségét.

Tipp: Friss, teljeskiőrlésű kenyérral fogyasztva a fogyókúrás étrendbe is beilleszthető.

Hozzávalók:

- 0,3 kg ponty
- 0,3 kg afrikai harcsa
- 1-1 tk só, fehérbors
- 1-1 szál kakukkfű, rozmaring
- 1 fej lilahagyma

Forrás: Halkakas Halbisztró



könnyű



30 perc



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



 **Töltsd le és Kapj rá!**



www.kapjra.hu



www.facebook.com/kapjra



www.instagram.com/kapjra

Készítette:
Agrárminisztérium
MAHOP Irányító Hatóság