

Receptfüzet



MAGYAR FOGÁS,
NINCS KIFOGÁSI

*Halakban
gazdag
ünnepevünket!*





Legyen ünnep a tányéron is!

Mi, magyarok nagy halebő nemzet voltunk egykor, édesvízi halainkból sok változatos fogás került az asztalra, nemcsak ünnep-, hanem hétköznapokon is. A magyar konyha néhány tradicionális halétele máig meghatározza a karácsonyi ünnepek menüjét, hiszen a családi étkezések elképzelhetetlenek nélküle, rántott ponty vagy harcsapaprikás nélkül. Receptfüzепonty vagy harcsapaprikás mellett olyan ételeket is ajánlunk, melyek egyszerűen elkészíthetők, s új élménnyel gazdagítják az ünnepi étkezések örömteli pillanatait. Öt jól ismert édesvízi halból – pontyból, pisztrángból, szürkeharcsából, afrikai harcsából, süllőből –, valamint egy hazai újdonságból, a Magyarországon egy éve tenyésztett barramundiból készítettünk karácsonyi recepteket.

Jó étvágyat!

Hazai, ízés, egészséges

A magyarok egyik legősibb és legegészségesebb táplálékforrása a hal volt. Krónikák szóltak arról, hogy vándorló elődeink mindig folyók mentén telepedtek le, de nemcsak a vándorok, hanem a királyok is igencsak kedvelték a halat. Mátyás szakácsa csak a csukából ismert negyvenféle receptet... Ez korántsem annyira meglepő, ha azt is tudjuk, Magyarország természetes vizeiben és mesterséges taviban több mint nyolcvanfélé hal él. Közülük leggyakrabban a pontyfélék, a pisztrángfélék, a harcsa és a süllő-fogas kerülnek a konyhaasztalra. Ritkább csemegének számít a csuka, a menyhal és az angolna, és a nemrég indult hazai tenyésztésnek köszönhetően már egyre több halkereskedésben megtalálható barramundi.

Édesvízi halaink felhasználása sokrétű, és az alkotókedvűek igazán különleges ételeket készíthetnek belőlük. Alkalmask sütésre, főzésre, grillezésre, füstölésre, párolásra, lehet belőlük pörkölt, leves, egészben sült főfogás vagy ízletes filé egyaránt.

A rendszeres halfogyasztás nemcsak élvezeti értéke, hanem az egészségre gyakorolt jótékony hatásai miatt is fontos, hiszen számos betegség előzhető meg már azzal is, ha csupán hetente egy alkalommal eszünk friss halat.



Amint friss hal vásárlásakor tudni érdemes

Amennyiben nem élő halat vásárolunk, több szempontot is érdemes figyelembe vennünk, mielőtt árut választunk a halaspultról. A tavaktól az asztalokig hosszú utat tesz meg a kifogott hal, s ez idő alatt nem szabad, hogy megváltozzon a hűtőlánc hőmérséklete. Az optimális hőfok 0-2 Celsius-fok, és a legjobb, ha friss daráltjégen szállítják őket. Egy hal szakszerű tárolási körülmények között a kifogástól számított 7-8 napig őrzi meg frissességét. S hogyan ellenőrizhetjük, valóban friss-e a halpulton kínált áru?



1. Szagvizsgálat

A friss halnak lehet tenger vagy só illata, az édesvíziekre jellemző kellemes halszaga, de sohasem lehet erős, bűdös. Az erős halszag azt jelenti, hogy egyrészt a hal már régóta nem él, nem friss, másrészt utaló jele lehet a szakszerűtlen tárolásnak, aminek következtében megindult a fehérjék bomlása.

2. Szemrevételezés

Ha alaposan szemrevételezzük a halat, több elváltozás is utalhat arra, hogy már nem friss. A szemének sötét vagy világos színűnek, fényesnek és vizes csillogásúnak kell lennie, nem lehet ködös vagy opálos; néhány halnak lehet vér a szemében, ez csupán genetikai jellemző. Ha domború, feszes, rugalmas tapintású, az annak a jele, hogy még nem veszítette el nedvességtartalmát, vagyis friss.

A pikkelyek színének hasonlóknak kell lennie, mint amilyen a hal eredeti színe, a jelentős elszíneződés, kifehéredés azt jelenti, hogy a halat sokáig és szakszerűtlenül tárolták. Az úszók szélei szintén nem lehetnek eltérő színűek, mint a közepük, és a száraz, töredezett vég a nedvességtartalom elvesztését jelzi.

A kopolyú vizsgálata az egyik legfontosabb ellenőrzési módszer, mert ha a hal friss, a kopolyúnak minden esetben élénkvrósnak kell lennie. Az élénkvrórszín a vér oxigénnel való telítettségének jele, ami azt jelenti, hogy a hal nemrég még úszott.

3. Tapintásvizsgálat

Ha az ujjunkkal benyomjuk a halak bőrét, akkor a nyomás helyének rugalmasan vissza kell állnia az eredeti állapotba. Amennyiben a hal állott, húsa elveszíti nedvességtartalmának jelentős részét, petyhüdt lesz. Ha a halak bőre fénylő és áttetszően nyálkás, akkor nagyon friss, ami tapintásra csúszósnak tűnhet. Halfilé vagy halszelet vásárlásakor a hús felületének simának, selymesnek és enyhén nedvesnek kell lennie, a kereskedőtől pedig hűtőszatyorban, zúzott jég hozzáadásával érdemes elhozni az árut.

Miért (v)együnk magyar halat?

- ✓ Mert hazai vizeinkből frissen és gyorsan kerül a kereskedések pultjaira.
- ✓ Mert megbízható, kiváló minőségű árut kapunk.
- ✓ Mert tápanyagokban gazdag, egészséges fogásokat készíthetünk belőle.
- ✓ Mert sokrétűen felhasználható, változatos és finom ételeket alkothatunk.
- ✓ Mert magyar termék vásárlásával támogatjuk a hazai agrárgazdaság erősödését.

Mert hagyományokat őrzünk, és értékeket teremtünk!





*Halászlé
Sobri Jóska
módra*

Hozzávalók 10 személyre: 2 db 1-1,5 kilós ponty, 1 kg másfajta hal, 5-6 fej vöröshagyma, 10 dkg fűszerpaprika, 1 db paradicsom, 1-2 db cseresznyepaprika, 1-2 gerezd fokhagyma

Elkészítés: A friss halat megtisztítjuk, felbontjuk, mélyen irdaljuk, daraboljuk. Külön tesszük a halfejet, a hasaalját és a farkát. A 6-7 centis haldarabokat besózzuk, és 1-2 órán át állni hagyjuk. Lábasba tesszük a halfejet, a hasaalját, a farkát, az apróra vágott vöröshagymát, majd hozzáöntünk 5 liter vizet, végül hozzáadjuk a paradicsomot, cseresznyepaprikát. Fontos, hogy a fűszerpaprikát akkor adjuk hozzá, mikor a lé forni kezd. Erős tűzön 25 percig főzzük, majd hozzáadjuk a haldarabokat, és még 18 percig főzzük. Kóstoljuk meg, s ha kell, sózzuk. A kész halászlévet átszűrjük. Frissen kifőzött gyufatésztaival tálaljuk.

Pontyfilé buudlábau,
rostou sült burgonyával,
vajban párolt
zöldségekkel, tartárral

Hozzávalók 1 személyre: 2 db 15 dkg-
os bőrös pontyfilé, 6 dkg zöldborsó, 3 db
bébi sárgarépa, 10 dkg burgonya, 5 dkg
búzaliszt, 1 tojás, 5 dkg zsemlemorzsa,
só, őrölt bors, olívaolaj, napraforgóolaj

Elkészítés: A pontyot beirdaljuk, besóz-
zuk, 30 percre félretesszük. Enyhén sós,
felforralt vízben fél percig főzzük a zöldbor-
sót és a répát, majd jeges vízzel leöblítjük.
Forró serpenyőben, kevés vajon megforgat-
juk. A karikára vágott burgonyát felhevített
serpenyőben, kevés olívaolajon 40-45 má-
sodpercig sütjük mindkét oldalán. A ponty-
filétet bepanírozzuk, bő olajban kisütjük, a
tálaszerű zsiradékot lecsöpögtetjük. Tála-
laskor a burgonyára rétegeljük a zöldborsót,
tetejére a sárgarépát, és mellé tesszük a két
pontyszeletet.

Chilis
pontyfilé
cseréptálban

Hozzávalók 1 személyre: 2 db 25 dkg-os tisztított bőrös pontyfilé, 8 db kockélpáradicsom, 1 szál póréhagyma, ízlés szerinti adagolt chilipaprika, 8 dkg vaj, só, őrölt bors, olívaolaj

Elkészítés: A pontyfiléket beirdaljuk, sózzuk, megkenjük olívaolajjal az irdalásokban is, majd hűvös helyre tesszük fél órára. Felhevített serpenyőben, kevés vajon megforgatjuk, sózzuk, borsozzuk. Cserépedényt kikenünk olívaolajjal, beletesszük a halat, majd a tetejére a fél centis karikákra vágott póréhagymát, az aprított chilipaprikát és a félbevágott kockélpáradicsomot. Alufóliával lefedjük, és 180°C-ra előmelegített sütőben 15 percig sütjük. Ezután levesszük a fóliát, és további 8-10 percig sütjük.

Posírozott szürkeharcsa-
derék paprikás
umártással, kaporos
túrógouubóccal

Hozzávalók 1 személyre: 1 db 25 dkg-os szürkeharcsa-filé, ½ liter halalaplé, 3 dl tej, 10 dkg vaj, 1 tojás, 1 kanál liszt, 10 dkg, tehéntúró, 3 dkg kapor, 1 db piros kaliforniai paprika, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, olívaolaj, só, bors

Elkészítés: a paprikát bekenjük olívaolajjal, 200°C-ra melegített sütőben feketére sütjük a bőrét, majd nejlonban hagyjuk kihűlni. Ezután lehúzzuk a bőrét, kimagozzuk, csíkokra vágjuk. Kevés olajon dinszteljük meg a kockára vágott hagymát és a préselt fokhagymát, majd konyhai robotgépben mixeljük össze őket a paprikával, adjunk hozzá sót és kevés olajat, amivel elérhetjük a krémes állagot. Enyhén sós vízben főzzünk burgonyát, burgonyatörővel préseljük össze, keverjük hozzá túrot, kevés lisztet, tojást és az aprított kaporot. Az összekevert masszát lobogó vízben főzzük 3 percig. Tegyük halalaplevet jénai edénybe, tegyük közepes hőmérsékletű sütőbe, amíg gyöngyözésnek nem indul. Ekkor tegyük bele a tisztított, sózott szürkeharcsát. Fedjük le alufóliával, pároljuk 5 percig, majd zárjuk le a sütőt, nyissuk résnyire az ajtaját, és így hagyjuk pár percig tálalási hőmérsékletűre hűlni a halat.

Afrikai harcsa nyárson
sütre joghurtos-koriander-
res édesköménysalátával,
grillezett édesköménnyel

Hozzávaló 1 személyre k: 16 dkg-os afrikai harcsafilé, 1 db édeskömény, 1 db kaliforniai paprika, 1,5 dl görög joghurt, 1 db lime, 2 szál újhagyma, 2 gerezd fokhagyma, csipetnyi őrölt koriander, só, fehérbors, olívaolaj

Elkészítés: A harcsafilé vastag részéből vágunk ujjnyi csíkokat, a fokhagymát préseljük össze, tegyük keverőtálba, adjunk hozzá olívaolajat, fél lime levét, sót, őrölt fehérborsot. A filétet forgassuk meg a pácban, majd tegyük hűtőbe fél órára. Az édeskömény középső részéből vágunk hosszában 1 cm széles szeleteket, s tegyük félre. A többi részéből vágunk vékony szeleteket, tegyük keverőtálba, adjunk hozzá joghurtot, koriandert, a lime reszelt héját, keverjük össze, és tegyük hűtőbe. A harcsacsíkokat húzzuk nyársra rétegesen a kockára vágott paprikával és a másfél centisre vágott hagyma- és makarikkal. Forró serpenyőben, kevés olajon süssük mindkét oldalát ropogósra, majd tegyük süssük mindkét oldalát ropogósra, majd tegyük süssük meg az édesköményszelet mindkét oldalát. Tálaláskor a joghurtos salátára helyezzük a nyársakat, s mellé a grillezett édesköményt.

Afrikaharcsa-fasút
vargányás burgonya-
pürével, blansírozott
zöldspárgával

**Hozzávalók 1 személyre: 15 dkg-os afri-
kaiharcsa-filé, 5 dkg szárított vargánya, 12
dkg zöldspárga, 15 dkg főzőburgonya, 1,5 dl
tej, 5 dkg vaj, 1 tojás, vízben áztatott kenyér-
bél, római kömény, kakukkfű, édesnemes
őrölt pirospaprika, só, bors, olívaolaj**

Elkészítés: Főzzük meg a burgonyát eny-
hén sós vízben, majd törjük össze. Forraljunk
tejet, adjuk a burgonyához, adjuk hozzá a fél
óraig vízben áztatott vargánya gombát, sóz-
zuk, borsozzuk, majd konyhai robotgépben
kevés olívaolaj hozzáadásával pürésítsük.
Ezután keverjük hozzá olvasztott vaját, hogy
krémes állagú legyen. Vágjuk a harcsafilét 1
centis kockákra, s tegyük félre hűvös helyre.
Blansírozzuk a spárgát a szokásos módon (kb.
1 perc főzés forrásban lévő vízben, majd hűtés
jeges vízben), majd tegyük félre. Készítsük el a
halfasírtot: a hozzávalók összegyúrása után for-
mázzunk lapos korongokat, majd serpenyőben
kevés zsiradékban süssük mindkét oldalát
aranybarnára. Tálaláskor helyezük a spárga-
kévékre a fasírtot, s mellé adagoljuk a vargá-
nyás burgonyapürét.

Pisztráng egészben
sítve burgonya-
tortával,
madársalátával

Hozzávalók 1 személyre: 1 db 20-25 dkg-os pisztráng, 25 dkg burgonya, 1 fej vöröshagyma, 15 dkg vaj, 5 dkg madársaláta, kók-télparadicsom, citrom, rozmaring, olívaolaj, só, bors

Elkészítés: A burgonyát héjában főzzük meg, majd hűtés után hámozzuk, vágjuk karikákra, majd kevés vajon, felhevített serpenyőben pároljuk néhány percig. Kivajazott hőálló edényben rétegesen helyezzük el a kihűtött burgonyakarikákat és a karikára vágott hagymaszeleteket. A maradék vaját forrósítsuk fel, majd öntsük a burgonyára, s a tálát tegyük 180°C-os sütőbe kb. 30-35 percre. A pisztrángot irdaljuk be mindkét oldalán, kenjük meg olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, s a citrom leeresztelt héját dörzsöljük az irdalásokba. A neszedbe vágott citromot pár szál rozmaringgal együtt tegyük a hal hasába, majd 180°C-os sütőben 15-18 percen át süssük. Tálaláskor vágjunk a burgonyából tortaszeletet, helyezzük a pisztráng mellé, s adjunk hozzá kevés madársalátát, kók-télparadicsomot.

Grillezett süllőfilé
gnocchival, bakonyi
vártaással, vajon párolt
cukorborsóval

Hozzávalók 1 személyre: 16 dkg-os süllőfilé, 20 dkg burgonya, 12 dkg liszt, petrezselyem, 10 dkg gomba, 1/2 db zöldpaprika, 1/2 szem paradicsom, 1/2 fej vörshagyma, 1/2 liter tej, 1 kávéskanál enyhén csípős pirospaprika, 1-2 csipet szárított kakukkfű, só, őrölt bors, 1 dl tejfől, 1 tojás, vaj, olívaolaj, só, bors

Elkészítés: A megtisztított gombát nem túl vékonyan felszeleteljük. A zöldpaprikát kicsumázzuk és felkarikázzuk, a paradicsomot meghámozzuk, gerezdekre szeljük. A vörshagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. Felhevített serpenyőben, kevés olajon megfonnyasztjuk a vörshagymát, elkeverjük a pirospaprikával, hozzáadjuk a zöldpaprikát, a paradicsomot és a gombát, megszórjuk a kakukkfűvel, ízlés szerint borssal, majd fedő alatt 10-12 percig pároljuk, végül tejjel sűrítjük. A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk, áttörjük, és összegyúrjuk a meglangyosított tejjel, liszttel, tojással és sóval. A tésztát hüvelykujnyi vastagságúra sodorjuk, hengeres rudakká, melyeket 1-1 cm hosszú darabkákra vágunk. Serpenyőben vajat hevítünk, majd belepakoljuk a gnocchikat, s mindkét oldalukat pár perc alatt aranybarnára sütjük. A cukorborsót a már ismert módon blansírozzuk (forró víz, jeges víz), majd serpenyőben, kevés vajon megforgatjuk. A süllőfilét serpenyőben, olívaolajon 3-3 percen át sütjük mindkét oldalán. Tálaláskor a halfilé mellé helyezzük a gombamártást és a gnocchicukorborsó halmot.

Serpenyős, bőrén süített
barramundifilé sonkába
tekert, sült zöldspárgával,
Béarni mártással

Hozzávalók 1 személyre: 15 dkg-os
barramundifilé, 12 dkg zöldspárga, 5 dkg son-
ka, 3 szem feketebors, 1 kanál fehérborecet, 1
citrom, 20 dkg olvasztott vaj, 1 tojássárgája,
0,5 dkg madársaláta, 0,2 dkg aprított tárkony

Elkészítés: A mártáshoz serpenyőt hevítünk,
s a fehérborecetet, a feketeborsot és kevés vizet
összeforralunk, majd leszűrjük. Lábosban vizet
forralunk, fölé teszünk egy fém keverőedényt,
beleöntjük a beforralt levet, belefacsarjuk $\frac{1}{2}$
citrom levét, hozzáadjuk a tojássárgáját, és a
vízgőz felett lassú forrásban kevergetjük, majd
levesszük a gőzről. Belecsorgatjuk a vajat, ha
szükséges, kevés vizet is adunk hozzá, és be-
lekeverjük az aprított tárkonyt. A barramundifilét
olsozzuk, borsozzuk, és serpenyőben, kevés ola-
jon 3-3 percig sütjük. A spárgát blansírozzuk,
majd sonkába tekerjük, a kévét olívaolajjal
megkenjük, majd sütőben 3-4 percig sütjük. Tá-
laláskor a filé mellé tesszük a spárgát, és mellé
adagoljuk a mártást.



A bevezetőben és a receptek elkészítésében Szabó Péter, a Halak és halételek című könyv szerzője segítette munkánkat.
Fotó: Pixeltaster

A kiadvány az Agrármarketing Centrum pályázata alapján valósult meg.



MAGYAR FOGÁS,
NINCΣ KIFOGÁS!



*Magyar hal az asztalon,
ünnepeljen gazdagou!*


