

Halpogácsa

Hozzávalók:

- 150 g hal
- 1 zsemle
- 100 ml tej
- 1 tojás
- csipetnyi só
- néhány csepp citromlé
- csipetnyi morzsolt tárkony
- 60 ml olaj

Elkészítés:

Választhatunk friss vagy fagyasztott fehér húsú halfilét. Áztassunk be egy zsemlet tejbe. Tisztítsuk meg, majd pároljuk meg a halat kevés sós, citromos vízben. Ha kész, törjük össze villával. Keverjük az áttört halhoz a tejben áztatott, majd jól kinyomkodott zsemlet, a tojást, kevés tárkonyt és egy csipetnyi sót. Az így kapott masszából formáljunk lapos pogácsákat. Kevés olajban süssük ki őket. Párolt zöldségekkel tálaljuk.

Tőkehal paprikapürével

Hozzávalók:

- 50 g tőkehalfilé
- 60 g kaliforniai paprika
- 50 g pürésített burgonya
- 1 teáskanál olaj
- csipetnyi só
- pár csepp citromlé
- vékony szelet fokhagyma



Elkészítés:

Ha friss halat használunk, akkor azt alaposan mossuk meg, majd nyúzzuk le a bőrét, távolítsuk el a szálkákat. A fagyasztott halat mindig hagyjuk, hogy magától olvadjon ki. Ezután a halszeletet enyhén sós, enyhén citromos vízben főzzük meg. A piros húsú kaliforniai paprikát mossuk meg, majd tekerjük alufóliába, és tíz percre tegyük 180 C-os sütőbe, hogy a héját könnyen le tudjuk húzni. Ha kihűlt, a magházát és az ereit eltávolítjuk, turmixgépben kevés olajjal, sóval és fokhagymával összeturmixoljuk. Az így kapott pürével megkenjük a halat, ezután villával összetörjük és pürésített burgonyát adunk hozzá. Ha többet készítünk, a család többi tagjai is örömmel fogja ezt fogyasztani. Természetesen a nagyobbaknak a halat nem kell összetörni, csak a szeleteket kenjük meg az ízletes és finom paprikakrémmel.

Tonhalas makaróni

Hozzávalók:

- 100 g vizes alapú tonhalkonzerv
- 30 g póréhagyma
- 1 paradicsom
- 100 g főtt makaróni
- 4-5 közepes méretű bazsalikomlevél
- pár szem nem sózott kapribogyó
- 40 ml olaj
- csipetnyi só
- pár csepp citromlé

Elkészítés:

A lecsöpögtetett tonhalkonzervet, az apróra vágott póréhagymával kevés olajon megdinszteljük. Megsózzuk, beleteszünk néhány bazsalikomlevelet, pár darab aprított kapribogyót és néhány csepp citromlevet. Keverjük bele egy bőrozott, kimagozott paradicsom kockára vágott húsát és kevés víz hozzáadásával pároljuk puhára. A tésztát darabokra törve főzzük meg, majd keverjük a raguhoz.

Jó étvágyat!

