



Sok családnál generációkra visszatekintős hagyománya van annak, hogy a karácsonyi ünnepi asztalra hal is kerül valamilyen formában. Leggyakrabban halászléként, azonban nem ritka az sem, hogy szenteste az ünnepi főfogás is valamilyen halas étel.

Hoztunk néhány receptet azoknak, akik még nem tudják, idén milyen halas finomsággal kápráztassák el a családot. Van köztük egy klasszikus, egy egyszerűen elkészíthető, és természetesen egy nagyon különleges receptötlet is, amit az igazán bevállalósaknak ajánlunk.

Halászlé

Elkészítése nem ördöngösség, mert csak sovány ponty vagy harcsa szükséges hozzá, illetve lehetőség szerint néhány apróhal, és pár fűszer.

Tisztítsuk meg a halat, a húsát beirdalva, enyhén sózva tegyük félre. A leves ízét az apróhalak, a megtisztított fej és a farok adja: öntsünk fel annyi vízzel, amennyi jól ellepi, adjuk hozzá a hagymát karikára vágva, majd főzzük lassú tűzön addig, amíg a hús leválik a csontokról. Ezt követően szűrjük át a levet, aki sűrűs szereti, passzírozhatja is, de ez elhagyható. Az átszűrt levet forraljuk fel, keverjük bele a pirospaprikát, a karikára vágott zöldpaprikát, a gerezdekre darabolt paradicsomot és a besózott halat.

Lazac Wellington-módra

Hozzávalók:

- 2 db lazacfilé (kb 25 dkg)
- 1 zsenge cukkini
- 8 nagyobb gomba
- só
- őrölt színes bors
- 1/2 citrom leve
- 2 cs leveles tészta
- 1 kisebb tojás a lekenéshez
- 1 ek olívaolaj

Mindkét lazacfilét ízlés szerint csepegtessük meg citromlével, majd sózzuk, borsozzuk és hagyjuk legalább egy fél órát állni hogy az ízek kellően átjárják. A cukkinit és a gombát vékonyan szeleteljük fel. Az olajat hevítjük fel, majd helyezük bele a felszeletelt cukkinit, majd sózzuk, borsozzuk és pár percig pároljuk. Közben többször fordítsuk át, majd szedjük ki egy tányérra és hagyjuk kihűlni. Ezután a visszamaradt zsiradékba tegyük bele a gombát, sózzuk, borsozzuk, és szintén pároljuk pár percig, majd alaposan csepegtessük le, szedjük ki egy tányérra és hagyjuk kihűlni. Az egyik előnyújtott leveles tésztát tekerjük ki a papírból, majd az alsó felére fektessünk rá pár szelet előpárolt cukkinit. Ezután helyezük rá az egyik befűszerezett lazacfilét, majd a tetejére pakoljuk rá az előzőleg megpárolt gombaszeletek felét. Ezután felvert tojással kenjük körbe a tészta széléit, majd hajtsuk, és nyomkodjuk rá, a szabadon maradt tésztarészt. Végül villával nyomkodjuk le a széleket, nehogy sütés közben szétnyíljon, majd kenjük le felvert tojással (a másik lazacfilével is így járunk le). Egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral, majd helyezük egymástól kicsit távolabb a megtöltött tésztákat. Helyezzük be előmelegített sütőbe, majd közepes hőmérsékleten 30-35 perc alatt süssük szép pirosra, ropogósra (én légkeverésnél 160 fokon, 30 percig sütöttem). Tálalás előtt hagyjuk pár percet hűlni, majd egy éles késsel szeleteljük fel és úgy kínáljuk.

További lazac receptek [itt](#).

Ponty chia magos bundában

Hozzávalók:

- 80-90 dkg ponty szeletelve
- 1/2 citrom leve
- só
- A panírozáshoz:

- 2 db L-es tojás
- finomra őrölt zsemlemorzsa
- 2-3 teáskanál azték zsálya magva (chia-mag)

A halszeleteket sózzuk, citromlével meglocsoljuk, fél órát állni hagyjuk. A panírozáshoz összekeverjük a zsemlemorzsát és a magvakat, a felütött tojásokat sózzuk, villával enyhén felverjük. A halszeleteket egyenként megforgatjuk morzsa-tojás-morzsa keverékében, majd bő, forró olajban aranyárgára sütjük. Sült burgonyával, burgonyasalátával kínáljuk.

Forrás: receptneked.hu